

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ямашинская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрено Руководитель ШМО _____/_____/_____ Протокол № _____ от «____» _____ 20__ г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____/_____/_____ от «____» _____ 20__ г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ямашинская СОШ» АМР РТ _____/И.А.Епифанова/ Приказ № _____ от «____» _____ 20__ г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Ямашинская средняя общеобразовательная школа»

Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Принято» на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «____» _____ 20__ г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- 9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Регулятивные УУД

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

Познавательные УУД

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

участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

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

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
• 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	• 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

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).	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.
---	--

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Содержание программы

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка требования безопасности. Профилактика вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Физическое совершенствование

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; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Спортивно – оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

Баскетбол Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока и сменой направления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3), (3х2), (2х1х2). Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. Правила игры.

Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападающий удар через 4-ю зону, 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием от сетки. Групповое блокирование. Правила игры.

Футбол (мини-футбол). Техника безопасности при занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов: удар, остановка, ведение мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевых упражнений: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры: Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев

на одной ноге, махом соскок. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки. Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Лазанье по канату. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Тест по прыжкам в длину с места. Метание гранаты с места на дальность, с разбега в коридор 10 м и заданное расстояние. Метание мяча и гранаты. Кросс по пересеченной местности. Челночный бег 3х10м. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на 3000м (ю.), 2000м (д.) на время.

Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременный. Непрерывное передвижение до 5 км- 4 км-3 км-2 км. Преодоление подъемов и препятствий. Торможения и повороты, подъемы, спуски, поворот на месте махом. Преодоление контруклонов. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Лыжные гонки 3км (д); 5км (ю).

Плавание. Спортивные способы плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Плавание на боку, брассом, на спине. Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Единоборство. Техника безопасности при проведении занятий. . Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Приемы борьбы лежа и стоя. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Прикладная физическая подготовка. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способами метания, переноской «пострадавшего» способом на спине, с использованием разнообразных способов препятствий.

Комплекс ГТО. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): бег 100 м, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), прыжки в длину с места, бег 2000 м или 3000м, подтягивание из виса на

высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) или рывок гири, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, бег на лыжах на 3 км или на 5 км, прыжок в длину с разбега (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).

Содержание программы

11 класс

1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

3. Физическое совершенствование

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; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: *полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики-18 часов: Инструктаж по Т/Б. Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Висы и упоры: *Юноши-*

подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Акробатическая комбинация.

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения, упражнения художественной гимнастики с мячом, со скакалкой, с обручем.

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.

Спортивные игры.

Волейбол-20 часов. Стойки и передвижения игроков. Прием и передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны из 3-й зоны из 4 –й зоны. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Игра по правилам.

Баскетбол-8 часов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение, передача, бросок мяча. Передача мяча в движении различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1х3х1), (2х3). Учебная игра. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол)- 11 часов). Техника безопасности на занятиях. Ведения мяча с сопротивлением защитника. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановка мяча ногой, грудью. Обманные движения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по

мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная игра. Игра по правилам.

Легкая атлетика-21 час. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м на время. Прыжки в длину согнув ноги с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту способом перешагивания с 9-11 шагов разбега. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Бег 2000 м – д, 3000 м – ю.

Лыжная подготовка-18 часов. Инструктаж по Т/Б. Техника одновременных ходов, попеременных ходов, коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Непрерывное передвижение на лыжах до 5-3 км –д, до 6-3 км –ю. Прохождение дистанции на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Плавание-3 часа. Правила безопасности, гигиенические требования на занятиях плаванием, поведение в экстремальной ситуации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Прикладные способы плавания: кроль на груди и спине, брассом. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Единоборство-3 часа. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Техника безопасности при проведении занятий. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов. Технические и тактические действия.

Прикладная физическая подготовка

Атлетическое единоборство (юноши). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

Комплекс ГТО. Подготовка к выполнению нормативов комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: бег 100 м, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), прыжки в длину с места, бег 2000 м или 3000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) или рывок гири, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, бег на лыжах на 3 км или на 5 км, прыжок в длину с разбега (см), поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).

Тематическое планирование

10 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	2	Формирование основ знаний о физической культуре, личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
2	Способы самостоятельной деятельности	3	Формирование потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3	Физическое совершенствование	55	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
4	Спорт	8	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Всего		68	

11 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Единоборство	3
1.7	Футбол (мини-футбол)	11
1.8	Плавание	3
2.1	Баскетбол	8
2.2	Комплекс ГТО	В процессе уроков
	Итого:	102



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 545B880090B0C79F4EBEBC5A2B2CE11F
 Владелец: Епифанова Ирина Александровна
 Действителен с 03.10.2023 до 03.01.2025

Лист согласования к документу № 301 от 26.10.2023
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор
Согласование инициировано: 26.10.2023 10:15

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Епифанова И.А.		 Подписано 26.10.2023 - 10:15	-