

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
СОШ № 3 города Крымска
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от « » августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ Е.А. Чернышева

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень образования классы 10-11
Количество часов 170
Учитель: Клюкин Сергей Валерьевич

базовый

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха 10-11 классы» М., «Просвещение» 2020г

1. Планируемые результаты освоения предмета, физическая культура.

В 10-11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального образовательного стандарта данная программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты: Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие

любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и

безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Мета предметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, успешно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию проведения. С учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты.

- 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);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими и тактическими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

на основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований, профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м, Бег 100 м,	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжки в длину с места, см.	10 - 15	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км мин /с Кроссовый бег на 2 км мин /с	13.50 -	- 10.0

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м. с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-5,2 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2.	Координационные	Челночный бег	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше

		3X10 м.	17	8,1	7,9-7,5	выше 7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень

физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснить их важное социальное значение.

- давать характеристику избранной профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижая утомления и нервно-психической нагрузки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности,
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в области здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений;
- выполнять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание курса

Знания о физической культуре 12 часов

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психика – педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные техника – тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование прикладных двигательных действий, и развитие основных двигательных качеств.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка).

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медика – биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание.

Закрепление приемов саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.

Ведение контроля собственного физического состояния.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и

регулирования физической нагрузки во время тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

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

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

Гимнастика (юноши): различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящем на плечах; опорные прыжки через препятствия

Передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель, кросс по

пересечённой местности, бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Единоборства (юноши): приёмы страховки, средства защиты самообороны в виде захватов, бросков, действий против ударов.

Физическое совершенствование 158 часов

Спортивные игры 52 часа:

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футбол, (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу).

Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол 22 часа.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол 10 часов

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини-футбол) 10 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол 10 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперёд и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики 28 часов

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, сподскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками.

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, переворот боком, комбинации из ранее изученных элементов.

Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, выпад кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат, выход с моста в упор на одно колено, комбинации из ранее изученных элементов

Висы и упоры: различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке (лестнице). Подтягивания на высокой перекладине, из положения вис лёжа. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование: прыжок ноги врозь конь в длину, высотой 115-120 см (10 кл) и 120-125 см (11 кл)

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, комбинации из ранее изученных элементов

Лёгкая атлетика 33 часа

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Техника спринтерского бега: совершенствование: высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: совершенствование юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 метров. **девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 метров

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега

Техника прыжка в высоту: совершенствование: прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега

Техника метания гранаты: метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега на дальность и цель, метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх

Развитие выносливости: совершенствование: длительный бег до 20-25 мин, кросс, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, бег в парах, группой.

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка 30 часов

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Развитие выносливости. Совершенствование техники передвижений (ходьба, бег) по пересечённой местности различной сложности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Полоса препятствий. Оказание помощи слабому.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон»

Элементы единоборств 15 часов

Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах»

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

3. Тематическое планирование

10 класс 2 часа в неделю - 68 часов, 11 класс 3 часа в неделю - 102 часа, итого 170 часов

№п/п	Разделы программы	10 класс	11 класс
1	Теоретические знания о физической культуре	4	8
2	Способы двигательной (физкультурной-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной деятельности)		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока и самостоятельных занятий	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока и самостоятельных занятий	
	Прикладная физкультурная деятельность	В процессе урока и самостоятельных занятий	
3	Физическое совершенствование		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	10 часов	18 часов
3.2	Легкая атлетика	12 часов	21 часов
3.3	Спортивные игры:	24 часа	28 часов

3.3.1	Гандбол	5 часов	5 часа
3.3.2	Баскетбол	9 часов	13 часов
3.3.3	Волейбол	5 часов	5 часа
3.3.4	Футбол	5 часов	5 часа
3.4	Кроссовая подготовка	12 часов	18 часов
4.5	Элементы единоборств	6 часов	9 часов
4.6	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе урока и самостоятельных занятий	В процессе урока и самостоятельных занятий
Всего		68 часов	102 часа

Таблица тематического распределения часов

<i>Содержание курса</i>	<i>часы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>класс</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной работы</i>
Раздел 1 Общеэкономические и исторические сведения о физической культуре и спорте Знания о физической культуре 16 часов 10 класс 4 часа 11 класс 8 часов					
Правовые основы физической культуры и спорта	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011	10 класс	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской	1,2,3,.

		г.»; Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012 г.)		Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»	
Понятие о физической культуре личности	1	Физическая культура личности, ее основные составляющие.	11 класс	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура, «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	1,2,3
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях.	10 класс	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	1,2,3
Правила поведения, техника безопасности. предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма	10 класс	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	1,2,3

Основные формы и виды физических упражнений.	1	Понятие «физическое упражнение», развитие отдельных физических качеств	11 класс	Анализируют понятие «физические упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют соответствующие виды спорта	1,2,3
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье.	10 класс	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физкультуры	1,2,3
Адаптивная физическая культура	1	Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	11 класс	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах; адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Параолимпийских игр	1,2,3
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	Понятие «физическая нагрузка». Способы регулирования физической нагрузки.	10 класс	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	1,2,3
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной	1	Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма.	11 класс	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и	1,2,3

деятельности				проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленности	
Основы организации двигательного режима	1	Возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	10 класс	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	1,2,3
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1	Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.	11 класс	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения)	1,2,3
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1	Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки.	11 класс	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют необходимость правильной осанка	1,2,3
Способы регулирования массы тела человека	1	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	11 класс	Анализируют и сравнивают методики коррекции массы тела; причины избыточного веса, средства в профилактике ожирения	1,2,3
Профилактика вредных привычек средствами физической культуры	1	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	10 класс	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	
Современные спортивно-	1	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию	11 класс	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-	1,2,3

оздоровительны е системы физических упражнений		культуры движений и телосложения.		оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	
Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения	1	Олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). История Олимпийских игр.	10 класс	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников 10-11 классов, интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	1,2,3
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Базовые виды спорта, двигательные умения и навыки					
Лёгкая атлетика 33 часа: 10 класс 12 часов 11 класс 21 час					
Совершенствова ние техники спринтерского бега	10	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100м, эстафетный бег.	10кл-3ч 11кл-7ч	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,4,6
Совершенствова ние техники	4	Бег 3000 м (юноши) Бег на 2000 м (девушки) Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.(юноши)	10кл-2ч 11кл-2ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	2,4,6

длительного бега		Бег в равномерном темпе до 15-20 мин.(девушки)		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, 13-15 шагов разбега	10кл-2ч 11кл-3ч	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей, соблюдают правила безопасности	2,4.6
Совершенствование техники прыжка в высоту	6	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	10кл-2ч 11кл-4ч	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,4.6
Совершенствование техники	8	Метание малого мяча с разбега, на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние.	10кл-3ч 11кл-5ч	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	2,4.6

метания в цель и на дальность		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность. Метание 4-5 шагов вперёд-вверх в горизонтальную цель с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча (3кг.) двумя руками на дальность и заданное расстояние.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Развитие выносливости		Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, круговая тренировка.	В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1,3,5
Развитие скоростно-силовых способностей		Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1,3,5
Развитие скоростных способностей		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	1,3,5
Знания		Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. (в процессе урока)		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	1,3,5
Проведение самостоятельных занятий		Правила техники безопасности. Влияние беговых упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка перед выполнением легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений		Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения беговых упражнений и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической	1,3,5

				нагрузкой во время этих занятий.	
Овладение организаторскими умениями		Выполнение обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, измеряют результаты помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий соблюдают правила соревнований	1,3,5
Гимнастика 28 часов: 10 класс 10 часов 11 класс 18 часов					
Строевые упражнения	2	Повороты и перестроения в движении.	10кл-1ч 11кл-1ч	Четко выполняют строевые упражнения	1,3,5
Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	3	Упражнения с набивными мячами весом до 3 кг (юноши), с обручами, скакалкой (девушки). Упражнения на гимнастической скамейке.	10кл-1ч 11кл-2ч	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Составляют и демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	2,5,6,8
Совершенствование висов и упоров	5	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в висе с набивными мячами. Подтягивание, подтягивание из положения вис лёжа (девушки). Выход силой, (юноши), угол в висе, упражнения с отягощениями.	10кл-2ч 11кл-3ч	Описывают технику данных упражнений.	2,5,6,8
Опорные прыжки	7	Прыжок ноги врозь через коня 115-120 см. (10 кл.) и 120-125 см. (11 кл.) (юноши) Прыжок боком с поворотом, высота 110 см. (девушки)	10кл-3ч 11кл-4ч	Описывают технику данных упражнений	2,5,6,8
Совершенствование акробатических упражнений и	11	Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон	10кл-3ч 11кл-8ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	2,5,6,8

упражнений на гимнастическом бревне		назад; стойка на лопатках (девушки) Комбинации из ранее освоенных элементов. Бревно: комбинации из ранее освоенных элементов.			
Развитие координационных способностей		Комбинации общеразвивающих упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	В процессе урока	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	2,5,6,8
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	2,5,6,8
Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4,6
Развитие гибкости		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнения для развития гибкости	4,6
Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий Овладение организаторскими умениями		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияния на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест занятий.	4,6

Спортивные игры 52 часа: Баскетбол 22 часа: 10 класс 9 часов 11 класс 13 часов					
Требования к технике безопасности		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	3,4,5
Совершенствование техники передвижений	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	10кл-1ч 11кл-1ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,4,5
Совершенствование, ведения, ловли и передачи мяча	4	Варианты ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях) Варианты ведения, ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	10кл-2ч 11кл-2ч	Составляют комбинации из основных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,4,5
Совершенствование техники бросков мяча и техники защитных действий	4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и игроком с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	10кл-2ч 11кл-2ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,4,5

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	10кл-1ч 11кл-1ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,4,5
Совершенствование тактики игры	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	10кл-2ч 11кл-6ч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,4,5
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	10кл-1ч 11кл-1ч	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры в баскетбол и стритбол. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и стритбол как средство активного отдыха. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Моделируют игровые взаимодействия. Соблюдают правила безопасности	3,4,5
Волейбол 10 часов: 10 класс 5 часов 11 класс 5 часов					

Краткая характеристика вида спорта, техника безопасности		Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	2,4,7
Совершенствование техники передвижений, техники приёма, передач, подачи мяча нападающего удара	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема и передачи мяча, подачи мяча. Техника нападающего удара через сетку.	10кл-2ч 11кл-2ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; техники приема и передачи мяча; оценивают технику передвижения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	2,4,7
Совершенствование тактики игры, техники защитных действий Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактических действий при нападении и защите. Игра по правилам.	10кл-3ч 11кл-3ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, тактики игровых действий, оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	2,4,7
Гандбол 10 часов: 10 класс 5 часов 11 класс 5 часов					

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	2,4,7
Совершенствование техники передвижения, ловли и передач мяча, техники ведения мяча техники бросков мяча	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10кл-2ч 11кл-2ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2,4,7
Совершенствование тактики игры техники защитных действий	4	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	10кл-2ч 11кл-2ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2,4,7
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра по упрощённым правилам гандбола Игра по правилам гандбола	10кл-1ч 11кл-1ч	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
Футбол 10 часов: 10 класс 5 часов 11 класс 5 часов					

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности	В процессе урока	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	2,4,7
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек, техники ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	10 кл-2ч 11 кл-2ч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2,4,7
Совершенствование тактики игры, учебная игра.	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении защите. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	10 кл-3ч 11 кл-3ч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактических приёмов и действий, соблюдают правила игры	2,4,7

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей координационных способностей		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты. Подвижные игры с мячом.	В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1,2,3
Совершенствование координационных способностей		Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	2,3
Развитие выносливости		Всевозможные эстафеты. Круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 минут		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.	2,3

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей		Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных мячей из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений.		Используют игровые упражнения для развития скоростных, скоростно- силовых способностей	2,3
Углубление знаний о спортивных играх		Терминология спортивных игр, техника владения мячом. техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Объясняют правила и основы организации игры.	2,3
Самостоятель-ные занятия		Упражнения по совершенствованию координационных. Скоростно-силовых. Скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		Используют данные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	2,3
Овладение организаторски ми умениями		Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	2,3

Кроссовая подготовка 30 часов: 10 класс 12 часов 11 класс 18 часов					
Беговые упражнения	30	Чередование ходьбы и бега до 15 мин Бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки) Бег по слабо пересечённой местности до 2000м Бег с преодолением естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий Бег в равномерном темпе 15-25 минут	10кл-2ч 11кл-3ч 10кл-2ч 11кл-3ч 10кл-2ч 11кл-4ч 10кл-3ч 11кл-5ч 10кл-3ч 11кл-3ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6,7
Развитие выносливости		Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, круговая тренировка.	В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	5,6,7
Знания		Биомеханические основы техники бега на длинные дистанции. Соревнований по кроссу. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.		Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	5,6,7

Проведение самостоятельных занятий		Правила техники безопасности. Влияние беговых упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;разминка перед выполнением легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме упражнений		Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения беговых упражнений и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5,6,7
Овладение организаторскими умениями		Выполнение обязанности судьи на соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, измеряют результаты помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий соблюдают правила соревнований	5,6,7
Элементы единоборств 15 часов: 10 класс 6 часов 11 класс 9 часов					
Освоение техники владения приемами	4	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	10кл-2ч 11кл-2ч	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов	3,4
Совершенствование тактических приёмов	11	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Подвижные игры типа «Борьба за мяч», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Самостоятельная разминка перед поединком. Единоборство в парах.	10кл-4ч 11кл-7ч	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают правила первой помощи при травмах.	3,4

Развитие координационных, силовых способностей силовой выносливости Самостоятельные занятия		Силовые упражнения и единоборства в парах Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятии единоборствами	В процессе урока	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей. Применяют освоенные упражнения для развития координационных способностей и силовой выносливости. Соблюдают технику безопасности, гигиену борца. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий	3,4
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	В режиме учебного дня, на уроках и внеурочной деятельности, самостоятельно	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.		
Гибкость	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям		
Быстрота	Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Скоростно-силовые упражнения		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям		
Выносливость	Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по		

			приведённым показателям	
Ловкость	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Оздоровительный бег	Значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.		Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	
Совершенствование координационных способностей	Требование современных условий жизни и производства к развитию КС. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из различных видов спорта.		Анализируют и сравнивают различные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности.	
Проекты и итоговые работы	По итогам изучения разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.		В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей физической культуры СОШ № 3
 от 2021№ 1
 _____ О.Л. Панкратова _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
 Зам. директора по УВР
