

**Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «София»**

Принято:
педагогическим советом
Протокол № 3
от 29.08.2023 г.

Утверждено:
директор школы Н.Ф.Черемных
Приказ №3 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2023-2024 учебный год
по физической культуре
(среднее общее образование)
10-11 класс (юноши)**

г.Пермь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной рабочей программы «Физическая культура 10-11кл.» В. И. Лях. 9 -е изд. М.: Просвещение, 2021г. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
5. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; # формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
6. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
9. закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт

индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной специфики. При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Нормативный срок реализации программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Согласно учебного плана предмет «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 час. Распределение учебных часов по классам
10 класс 3 часа 34 недели 102 часов
11 класс 3 часа 33 недели 99 часов.
Итого: 201 час.

В конце учебного года (май) в 11 кл. проводится дифференцированный зачет. Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Используя материал учебника для 10-11 классов, формируются знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, знания и умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного)

упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, связь этого развития с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации. Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаляющих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Освоив этот раздел, учащиеся познают также современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, осваивают такие полезные сведения как осуществление контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы регулирования массы человека, формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно увязано с разделом "Знания о физической культуре".

Раздел **"Физическое совершенствование"** включает в себя наиболее представительный объем учебного материала, в который, прежде всего, входит владение базами видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физкультурной деятельности. В процессе освоения этого раздела

задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела, как никакого другого, ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта посредством овладения новыми более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями, формирование умений применять их в различных по сложности условиях. Разумеется, что в ходе овладения содержанием материала "Физическое совершенствование" учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить собственное здоровье.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

- российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, 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, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико- тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника 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 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- ☒ личной гигиены и закаливания организма;
- ☒ организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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.

Проводить:

- ☒ самостоятельные и самодеятельные 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 физических упражнений.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское физкультурно – массовое движения.

1.2. Психолого – педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

1.3. Медико - биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика/ Кроссовая подготовка.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.

1.9. Лыжная подготовка.

Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на

основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спортивно-оздоровительная деятельность Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой,

гирей, гантелями, набивными мячами. Комбинация из 5 элементов на параллельных брусьях, низкой перекладине.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 10 кл.

| | Год | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|--|-------------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 30 | 11 | | 12 | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | |
| Строевая подготовка | 3 | | 3 | | |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 18 | | | 18 | |
| Легкоатлетические упражнения | 33 | 16 | | | 17 |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 11 кл.

| | Год | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|--|-----|------------|-------------|--------------|-------------|
|--|-----|------------|-------------|--------------|-------------|

| Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | | | | |
|---|-------------------|----|----|----|----|
| | | | | | |
| Спортивные игры | 30 | 11 | | 12 | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | |
| Строевая подготовка | 3 | | 3 | | |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 18 | | | 18 | |
| Легкоатлетические упражнения | 30 | 16 | | | 14 |
| Итого | 99 | 27 | 21 | 30 | 21 |

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебные нормативы 10 класс

| Юноши 10 класс | | | | |
|----------------|-------------------------------|--------|-------|-------|
| № | Упражнения | Оценка | | |
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 |
| 2 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 15.00 | 16.00 | 17.00 |
| 3 | Кросс 800 м. (мин., сек.) | 2.37 | 2.47 | 3.00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 210 | 195 | 180 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 340 |
| 6 | Метание набивного мяча | 795 | 600 | 480 |
| 7 | Метание гранаты 500г (м) | 32 | 26 | 22 |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | 9 | 8 |
| 9 | Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 40 |
| 10 | Прыжки через скакалку | 130 | 125 | 120 |
| 11 | Наклон вперед сидя (см) | +13 | +8 | +5 |
| 12 | Ходьба на лыжах 5 км. | 27.00 | 29.00 | 31.00 |
| 13 | Кросс 3000 м. (мин., сек.) | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.0 | 10.3 |

Учебные нормативы 11 класс

| Юноши 11 класс | | | | |
|----------------|------------------------------|--------|-------|-------|
| № | Упражнения | Оценка | | |
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.5 | 9.7 | 9.9 |
| 2 | Бег 100 м. (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 15.00 | 16.30 |
| 4 | Кросс 1000 м. (мин., сек.) | 3.30 | 3.40 | 3.55 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 |

| | | | | |
|----|---------------------------------|-------|-------|-------|
| 6 | «Челночный бег» 10x10 м | 27 | 28 | 30 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 |
| 8 | Метание набивного мяча 2 кг | 810 | 630 | 520 |
| 9 | Метание гранаты 500г (м) | 38 | 32 | 26 |
| 10 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 10 | 8 |
| 11 | Угол в упоре на брусьях (сек) | 8 | 5 | 4 |
| 12 | Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Сгибание-разгибание рук в упоре | 12 | 10 | 7 |
| 14 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 135 | 130 |
| 15 | Наклон вперёд сидя (см) | +14 | +9 | +6 |
| 16 | Ходьба на лыжах 5 км. | 25.00 | 27.00 | 29.00 |