

Приложение №26 к ООП СОО

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

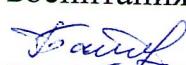
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**

**Администрация муниципального района Янаульский район**

**МБОУ лицей г. Янаул**

**РАССМОТРЕНО**

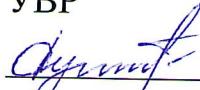
ШМО учителей  
эстетического,  
трудового, физического  
воспитания и ОБЖ



Э.З. Баязитова  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

  
Р.Р.Султанова

«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ лицей  
г.Янаул

  
А.М.Галиев

Приказ №312  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Янаул 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю: в

**10а класс – 68 часов**

**11а класс – 68 часов**

**10б класс – 34 часа**

**11б класс – 68 часов**

### **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

#### **Личностные результаты отражают:**

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих

ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

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

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

#### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпритировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

#### **Предметные результаты отражают:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности

для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*объяснять:*

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

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

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

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

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

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

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

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

*Соблюдать правила:*

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

*Выполнять:*

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

*Составлять:*

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

*Определять:*

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

*Демонстрировать:*

| Физические способности | Физические упражнения   | юноши          | девушки        |
|------------------------|---|----------------|----------------|
| Скоростные             | Бег 30м,с<br>Бег 100м,с   | 5,0<br>14,3    | 5,4<br>17,5    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)<br>Прыжок в длину с места, см | 10<br>-<br>215 | -<br>14<br>170 |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с   | 13.50<br>-     | -<br>10.00     |

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

*Должны быть освоены:*

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

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

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

#### *Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способности | тест  | возра-<br>ст | Уровень      |                        |              |            |                        |              |
|--------------|---------------------------|---|--------------|--------------|------------------------|--------------|------------|------------------------|--------------|
|              |                           |   |              | юноши        |                        |              | девушки    |                        |              |
|              |                           |   |              | низкий       | средний                | высокий      | низкий     | средний                | высокий      |
| 1            | Скоростные                | Бег 30м, с  | 16<br>17     | 5.2<br>5.1   | 5.1-4.8<br>5.0-4.7     | 4.4<br>4.3   | 6.1<br>6.1 | 5.9-5.3<br>4.8         | 4.8<br>4.8   |
|              |                           |   |              |              |                        |              |            |                        |              |
| 2            | Координационные           | Челночный бег<br>3x10м, с   | 16<br>17     | 8.2<br>8.1   | 8.0-7.7<br>7.9-7.5     | 7.3<br>7.2   | 9.7<br>9.6 | 9.3-8.7<br>9.3-8.7     | 8.4<br>8.4   |
| 3            | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в длину<br>с места, см                                     | 16<br>17     | 180<br>190   | 195-210<br>205-220     | 230<br>240   | 160<br>160 | 170-190<br>170-190     | 210<br>210   |
| 4            | Выносливость              | 6-минутный бег,<br>м  | 16<br>17     | 1100<br>1100 | 1300-1400<br>1300-1400 | 1500<br>1500 | 900<br>900 | 1050-1200<br>1050-1200 | 1300<br>1300 |
| 5            | Гибкость                  | Наклон вперёд<br>из положения<br>стоя, см                         | 16<br>17     | 5<br>5       | 9-12<br>9-12           | 15<br>15     | 7<br>7     | 12-14<br>12-14         | 20<br>20     |
| 6            | Силовые                   | Подтягивание на<br>высокой (ю),<br>низкой (д)<br>перекладине, раз | 16<br>17     | 4<br>5       | 8-9<br>9-10            | 11<br>12     | 6<br>6     | 13-15<br>13-15         | 18<br>18     |

| Выпускник на базовом уровне научится:  | Выпускник на базовом уровне получит<br>возможность научиться:   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>— знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>— знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;</li> <li>— характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>— характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |
|---|--|

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

#### *Прикладная физкультурная деятельность.*

Умения 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 полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши):* лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика:* метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка:* преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши):* приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

#### *Физическое совершенствование.*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства:* технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмы борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

### **Физическая культура. 10 класс**

#### **Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни**

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование**

### **2.1. Лёгкая атлетика**

#### Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

#### Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

#### Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

#### Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

#### Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

#### Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

#### Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

#### Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

#### Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

#### Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

### **2.2. Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков

мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, нарывание).

#### Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Волейбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

#### Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладевание организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Футбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

#### Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

#### Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

#### Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладевание организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **2.3. Гимнастика с элементами акробатики**

#### Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

#### Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

#### Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

#### Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

#### Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

#### Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

#### Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

#### Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

#### Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

#### Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

#### Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

### **2.4. Лыжная подготовка**

### Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

### Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

### На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **2.5. Элементы единоборства**

### Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

### Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

### Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

### Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

### Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

## **2.6. Лапта (региональный компонент)**

### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

### Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

### Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

## **Содержание учебного предмета.**

### **11 класс**

#### **Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни**

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование**

### **2.1. Лёгкая атлетика**

#### Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

#### Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

#### Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

#### Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

#### Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

#### Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

#### Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

#### Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

#### Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

#### Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

#### Совершенствование организаторских умений

- измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

### **2.2. Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

#### Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Волейбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

#### Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладевание организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Футбол**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

#### Выполнять тактические действия

- действия игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

#### Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

#### Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладевание организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **2.3. Гимнастика с элементами акробатики**

#### *Совершенствование строевых упражнений.*

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

#### *Совершенствование ОРУ без предметов*

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

#### *Совершенствование ОРУ с предметами*

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

#### *Освоение и совершенствование опорных прыжков*

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

#### *Освоение и совершенствование акробатических упражнений*

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

#### *Развитие координационных способностей*

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

#### *Развитие силовых способностей, силовой выносливости*

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

#### *Развитие гибкости*

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

#### *Знания*

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помочь во время занятий.

#### *Самостоятельные занятия*

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

#### *Овладение организаторскими способностями.*

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

### **2.4. Лыжная подготовка**

#### *Техника лыжных ходов.*

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

#### *Выполнять технические элементы*

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

#### *На знания о физической культуре.*

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **2.5. Элементы единоборства**

### Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

### Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

### Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

### Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

### Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

### **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)**

## **Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.**

| № темы      | Название темы, раздела  | Количество часов |
|-------------|---|------------------|
|             | <b>10 класс</b>   | <b>68</b>        |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | <b>5</b>         |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> | <b>63</b>        |
| 2.1.        | Лёгкая атлетика   | 13               |
| 2.2.        | Спортивные игры   | 18               |
|             | <i>Баскетбол</i>  | 7                |
|             | <i>Волейбол</i>   | 7                |
|             | <i>Футбол</i>   | 4                |
| 2.3.        | Гимнастика с элементами акробатики  | 12               |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   | 12               |
| 2.5.        | Элементы единоборства   | 5                |
| 2.6.        | Лапта (региональный компонент)  | 3                |
|             | <b>11 класс</b>   | <b>68</b>        |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | <b>5</b>         |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> | <b>63</b>        |
| 2.1.        | Спортивные игры   | 21               |
|             | <i>Баскетбол</i>  | 8                |
|             | <i>Волейбол</i>   | 8                |
|             | <i>Футбол</i>   | 5                |
| <b>2.2.</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | 12               |
| 2.3         | Лёгкая атлетика   | 13               |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   | 12               |
| 2.5.        | Элементы единоборства   | 5                |
|             | <b>Итого 10-11 класс</b>  | <b>136</b>       |

### Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.

| № темы      | Название темы, раздела  | Количество часов |
|-------------|---|------------------|
|             | <b>10 класс</b>   | <b>34</b>        |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | <b>1</b>         |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> | <b>33</b>        |
| 2.1.        | Лёгкая атлетика   | 4                |
| 2.2.        | Спортивные игры   | 4                |
|             | <i>Баскетбол</i>  | 4                |
|             | <i>Волейбол</i>   | 4                |
|             | <i>Футбол</i>   | 4                |
| 2.3.        | Гимнастика с элементами акробатики  | 4                |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   | 4                |
| 2.5.        | Элементы единоборства   | 2                |
| 2.6.        | Лапта (региональный компонент)  | 3                |
|             | <b>11 класс</b>   | <b>68</b>        |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | <b>5</b>         |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> | <b>63</b>        |
| 2.1.        | Спортивные игры   | 21               |
|             | <i>Баскетбол</i>  | 8                |
|             | <i>Волейбол</i>   | 8                |
|             | <i>Футбол</i>   | 5                |
| <b>2.2.</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | 12               |
| 2.3         | Лёгкая атлетика   | 13               |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   | 12               |
| 2.5.        | Элементы единоборства   | 5                |