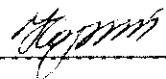


МКОУ "Мельниковская СОШ"

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

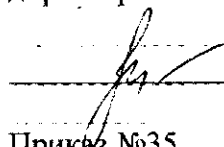


Короб Е.С.

Протокол №5

от "24" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор



Рудко И.Е.

Приказ №35

от "24" 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 10 класса образовательной организации)

Составил: Плехов Сергей Михайлович
Учитель физической культуры

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мельниковская средняя общеобразовательная школа»,
Новичихинского района Алтайского края.**

<p align="center">Согласовано на МО «Содружество» протокол №1 от «29» августа 2021 г руководитель _____/Коншу Е.А. подпись расшифровка</p>	<p align="center">Принято на заседании педагогического совета МКОУ «Мельниковская СОШ» Протокол № 1 «28» августа 2021 г.</p>	<p align="center">Утверждаю Директор МКОУ «Мельниковская СОШ»: _____ И.Е Рудко Приказ № 35/1 от «30» августа 2021 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 класса

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2021-22 учебный год**

Плехова Сергея
Михайловича учителя
физической культуры
высшей квалификационной
категории.

с. Мельниково, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413;
- Положения о рабочей программе в соответствии с ФГОС МКОУ «Мельниковская СОШ» Новичихинского района (утверждено: Приказ от 15.06.2021 № 30\3;
- Календарный учебный график МКОУ «Мельниковская СОШ» Новичихинского района на 2022-2023 уч.год (утверждено: Приказ от 28.08.2021 г. № 34);
- Учебный план МКОУ «Мельниковская СОШ» Новичихинского района на 2022-2023 уч.год (утвержден: Приказ от 24.08.2022 г. № 35).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Как и все другие учебные предметы, входящие в число обязательных предметов Базисного учебного плана, содержание «Физической культуры» ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя сформированные мотивы и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия в режиме дня оздоровительных и гигиенических факторов. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), культуру телосложения, культуру здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета по физической культуре 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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ

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:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- 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;

- 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;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности к регулярным занятиям 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 учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, 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 рабочей программе сохранена преемственность с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2004-2012). В ней, как и в «Комплексной программе», наряду с обязательным выполнением Базового компонента образования по физической культуре, предусмотрен учет индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, учтена региональная и национальная специфика, а также местные особенности работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; дидактических правил; расширения межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек; построения преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития лиц с разным уровнем их двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ученика и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны представлять юношам и девушкам разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*—идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны

взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10–11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования – содействие разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

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 юношей и 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.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

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

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

В занятиях с юношами и девушками не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях.

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, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

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.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климато-географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям

осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовленности, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12–14 ч при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письма Минобрнауки России от 07.09.2010 г. №ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. №ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий школе рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе РФ или при отсутствии должных условий, допускается тему "Лыжные гонки" заменять углубленным освоением содержания других тем, таких как "Гимнастика", "Спортивные игры". Это время можно запланировать также на освоение материала по выбору учащихся, учителя, школы, учитывающего национальную или региональную специфику.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета "Физическая культура" из расчета 3 часа в неделю. Такой объем обязательных учебных занятий вытекает из Базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Третий час на преподавание предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

На преподавание "Физической культуры" может выделяться дополнительно четвертый час. Это время предусмотрено в национально-региональном компоненте или компоненте образовательного учреждения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- * требований программы среднего (полного) общего образования, представленных в стандарте;
- * Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- * Закона «Об образовании»;
- * примерной программы среднего общего образования;
- * приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психо-физических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Содержание рабочей программы охватывает следующие взаимосвязанные разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент) и «Тематическое планирование».

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 wybranными 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.

В разделе "**Тематическое планирование**" отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГООС уровни знаний, способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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, физкультурной 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 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.

Проводить:

- 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 физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 – 215	– 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. с Кроссовый бег на 2 км, мин. с	13.50 –	– 10.00

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки 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 2,5 x 2,5 м

с 10–12 м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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 не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	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	5,1–4,8 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 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 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	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед 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.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей района, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям 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.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с

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

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом "ногами вниз" (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником (В.И.Лях. Физическая культура.10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

3 часа в неделю, всего 210 ч

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	
1	Базовая часть	90	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	22	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	
1.4	Легкая атлетика	18	
1.5	Лыжная подготовка	20	
1.6	Элементы единоборств	9	
2	Вариативная часть	15	
2.1	Спортивные игры	9	
2.2	Лыжная подготовка	6	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г).	Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О физической культуре и спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании"
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	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
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	Готовят доклад и ищут в Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (серечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия,	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической

	<p>которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>	<p>Анализируют понятие "Физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те либо другие физические качества</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>	<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. Раскрывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими</p>	<p>Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное</p>

	<p>возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация</p>	<p>физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Паралимпийских игр</p>
<p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>	<p>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</p>
<p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</p>	<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>	<p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью</p>
<p>Основы организации двигательного режима</p>	<p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>	<p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной</p>

		двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение 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 лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования в школе"
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на регулирование телосложения; объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для ее формирования
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения	Анализируют и сравнивают особенности методик применения

	упражнений по снижению массы тела	упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; Раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут в Интернете и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений,

		остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику

		бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования

		<p>тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
Волейбол		
<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их</p>

		устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их

		устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими

		<p>эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
Футбол		
<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и</p>

		действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники

		игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Совершенствование координационных	Упражнения ¹ по овладению и совершенствованию в технике	Используют игровые упражнения для

¹ Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм.

Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

<p>способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных</p>	<p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия: «физическая», «техническая»,</p>

	способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	«тактическая», «психологическая» подготовка; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные 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
Овладение организаторскими 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 более младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игры
Гимнастика с элементами акробатики		
	Юноши	Девушки
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных

			упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	<p>Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p>		
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.</p> <p>Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>		<p>Используют данные упражнения для</p>

		развития скоростно-силовых способностей
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
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

Легкая атлетика			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование техники спринтерского бега	<p>Высокий и низкий старт до 40 м</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег на результат на 100 м</p> <p>Эстафетный бег</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Совершенствование техники длительного бега	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин</p> <p>Бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин</p> <p>Бег на 2000 м</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития</p>

			соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют

			<p>характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных</p>

	<p>цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>коридор 10 м и заданного расстояния</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег до 20 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие скоростных способностей	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p>		<p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей</p>
Развитие координационных способностей	<p>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 исходных положений в цель и на дальность</p>		<p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>

	обеими руками		
Знания	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		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в 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
Лыжная подготовка			
	10 класс	11 класс	
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)	лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
Знания	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Элементы единогоборств			
Освоение техникой владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		Описывают технику выполнения приемов в единогоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

		<p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p>Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Знания</p>	<p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</p>	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных</p>

	единоборствами	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Как правильно тренироваться	Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	Используют разученные на урочных занятиях упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
Совершенствуйте	Требования современных условий	Анализируют и

<p>координационные способности</p>	<p>жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта</p>	<p>сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности</p>
<p>Ритмическая гимнастика для девушек</p>	<p>История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплексов ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения</p>	<p>Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений из классических, народных или современных спортивных танцев</p>
<p>Атлетическая гимнастика для юношей</p>	<p>История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп</p>	<p>Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики</p>
<p>Роликовые коньки</p>	<p>История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы</p>	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков.</p>

		Составляют комплекс упражнений
Оздоровительный бег	История, 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
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов аэробной гимнастики	Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из 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

ИЗМЕНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В СОДЕРЖАНИЕ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ

Так как в общеобразовательном учреждении нет условий для занятий гандболом и плаванием (отсутствие бассейна), часы раздела «Гандбол» и «Плавание» отнесены в раздел «Лыжная подготовка» (лыжные гонки). Часть учебных часов из вариативной части перераспределены в разделы «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Баскетбол», «Волейбол».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№	№ ур о ка в теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Учебно- лаборато рное оборудов ание	дата проведения	
						По плану	По факту
Легкая атлетика 10 часов							
1	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	Секундо мер Мячи волейбол ьные		
2	2	Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м.	1		Секундо мер Мячи волейбол ьные		
3	3	Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		Секундо мер рулетка Мячи волейбол ьные		
4	4	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1		Секундо мер рулетка Мячи волейбол ьные		
5	5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		Секундо мер рулетка		
6	6	Оценивание результата в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1		Секундо мер рулетка		
7	7	Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		Секундо мер рулетка		
8	8	Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями.	1		Секундо мер гранаты		
9	9	Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1		Секундо мер		

		Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями.			гранаты		
10	10	Оценивание результата в метании мяча на дальность. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1		Секундо мер		
11	11	Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1		секундом ер		
12	12	Оценивание результата в беге на 2000м.			секундом ер		
Спортивные игры 17 часов							
13	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	Мячи баскетбольные		
14	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Мячи баскетбольные		
15	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Мячи баскетбольные		
16	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Мячи баскетбольные		
17	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		Мячи баскетбольные		
18	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		Мячи баскетбольные		
19	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Мячи баскетбольные		
20	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		Мячи баскетбольные		
21	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		Мячи волейбольные		
22	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		Мячи волейбольные		
23	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		Мячи волейбольные		
24	12	Варианты подач мяча	1		Мячи волейбольные		

25	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		Мячи волейбольные		
26	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		Мячи волейбольные		
27	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Мячи волейбольные		
28	16	Учебная игра в волейбол	1		Мячи волейбольные		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		Мячи волейбольные		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов							
29	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1		Маты гимнастические		
30	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять	Маты гимнастические		
31	3	Лазанье по канату на скорость.	1		Маты гимнастические канат		
32	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1		Маты гимнастические канат перекладина		
33	5	Упражнения в равновесии (д);	1		Маты гимнастические		
34	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		Маты гимнастические		
35	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		перекладина		
36	8	Упражнения в равновесии (д);	1		скамейка		
37	9	Лазанье по двум канатам	1		канат		
38	10	Упражнения на брусьях	1		брусья		

39	11	Акробатическая комбинация	1	акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Маты гимнастические			
40	12	Упражнения в равновесии (д);	1		скамейка			
41	13	Упражнения на брусьях	1		брусья			
42	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1					
43	15	Упражнения в равновесии (д);	1		скамейка			
44	16	Акробатическая комбинация - учет	1		Маты гимнастические			
45	17	Опорный прыжок	1		Гимнастический конь			
46	18	Упражнения в равновесии (д)	1					
Единоборства 9 часов								
47	1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Защита подставкой предплечья вверх. Гигиена борца.	1	Знать гигиену борца Уметь ставить защиту	Маты			
48	2	Защита от удара ногой.	1		Уметь ставить защиту	Маты		
49	3	Захват ноги. Защита от удара ногой.	1		от захвата	Маты		
50	4	Сваливание. Захват ноги. Защита от удара ногой.	1	Уметь ставить защиту Уметь освобождаться от захвата Уметь выполнять подсечку	Маты			
51	5	Освобождение рук от захвата. Сваливание. Захват ноги.	1		Маты			
52	6	Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение рук от захвата. Сваливание.	1		Маты			
53	7	Освобождение от захвата туловища и рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение рук от захвата.	1		Маты			
54	8	Освобождение от захвата туловища и рук Освобождение от захвата за шею спереди Освобождение рук от захвата	1		Маты			
55	9	Удар сбоку подъёмом стопы (подсечка)Освобождение от захвата туловища и рук. Освобождение от захвата за шею	1	Маты				

		спереди .					
Лыжные гонки 24							
56	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	Лыжный инвентарь		
57	2	Попеременные ходы. Эстафеты	1		Лыжный инвентарь		
58	3	Торможение и поворот упором	1		Лыжный инвентарь		
59	4	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		Лыжный инвентарь		
60	5	Преодоление подъемов и препятствий	1		Лыжный инвентарь		
61	6	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		Лыжный инвентарь		
62	7	Преодоление подъемов и препятствий	1		Лыжный инвентарь		
63	8	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		Лыжный инвентарь		
64	9	Передвижение коньковым ходом.	1		Лыжный инвентарь		
65	10	Повороты переступанием в движении.	1		Лыжный инвентарь		
66	11	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		Лыжный инвентарь		
67	12	Преодоление подъемов и препятствий	1		Лыжный инвентарь		
68	13	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1		Лыжный инвентарь		
69	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		Лыжный инвентарь		
70	15	Передвижение коньковым ходом.	1		Лыжный инвентарь		
71	16	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		Лыжный инвентарь		

					ь		
72	17	Передвижение коньковым ходом.	1		Лыжный инвентарь		
73	18	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		Лыжный инвентарь		
74	19	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		Лыжный инвентарь		
75	20	Преодоление подъемов и препятствий	1		Лыжный инвентарь		
76	21	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		Лыжный инвентарь		
77	22	Преодоление подъемов и препятствий	1		Лыжный инвентарь		
78	23	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		Лыжный инвентарь		
79	24	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		Лыжный инвентарь		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 часов							
80	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		Мячи баскетбольные		
81	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		Мячи баскетбольные		
82	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		Мячи баскетбольные		
83	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		Мячи баскетбольные		
84	5	Учебная игра в баскетбол	1		Мячи баскетбольные		
85	6	Игра в баскетбол по правилам	1		Мячи баскетбольные		
86	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		Мячи волейбольные		
87	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		Мячи волейбольные		

					ные		
88	9	Варианты подачи в волейболе.	1		Мячи волейболь ные		
89	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1		Мячи волейболь ные		
90	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		Мячи волейболь ные		
91	12	Игра по упрощенным правилам	1		Мячи волейболь ные		
92	13	Учебная игра в волейбол	1		Мячи волейболь ные		

Легкая атлетика 11 часов

93	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1		секундом ер		
94	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		секундом ер		
95	3	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		секундом ер		
96	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1		секундом ер		
97	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1		рулетка		
98	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		граната		
99	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		граната		
10 0	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность	1		граната		
10 1	9	Медленный бег до 25 мин.	1		секундом ер		
10 2	10	Игры – эстафеты.	1				
10 3	11	Игры – эстафеты.	1				

10 4	1	Резерв	1				
10 5	2	Резерв	1				

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

Спортивные игры. В 10–11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр², закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10–11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом,

² В качестве базовых игр рекомендуется баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает содержание обучения и совершенствования, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика. В 10–11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8–9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и

метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка. Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств. В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8–9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Плавание. В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девочек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10–11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

Вариативная часть содержания программного материала

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете учителя физической культуры необходимо иметь компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми, моторными и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен участвовать в постоянном взаимодействии с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Среднее (полное) общее образо- вание	
1	2	3	4
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
-----	--	---	---

Продолжение

1	2	3	4
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		

1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		

Продолжение

1	2	3	4
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха	Д	
1.8	В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. –М.: Просвещение, 2014	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд

1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
-----	--	---	---

Продолжение

1	2	3	4
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический		
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	

Продолжение

1	2	3	4
---	---	---	---

5.5	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	
5.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	

Продолжение

1	2	3	4
5.11	Стойка для штанги		
5.12	Штанги тренировочные		
5.13	Гантели наборные		
5.14	Коврик гимнастический	К	
5.15	Маты гимнастические		
5.16	Мяч набивной (1- 5 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	

Продолжение

1	2	3	4
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	

<i>Легкая атлетика</i>			
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.26	Номера нагрудные	Г	

Продолжение

<i>Спортивные игры</i>			
5.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.28	Мячи баскетбольные	Г	
5.29	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.30	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.31	Сетка волейбольная	Д	
5.32	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Табло перекидное	Д	
5.34	Мячи футбольные	Г	

Продолжение

1	2	3	4
<i>Измерительные приборы</i>			
5.35	динамометр ручной	Д	
5.36	Тонометр автоматический	Д	

5.37	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.38	Аптечка медицинская	Д	

Продолжение

1	2	3	4
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)

Продолжение

1	2	3	4
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		

7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

Окончание

1	2	3	4	5	6
7.7	Лыжная трасса	Д			С небольшими отлогими склонами

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26–30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица 2.

Примерный объем двигательной активности учащихся

Класс	Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физкультуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Физкульт-минутки на уроках, мин	Подвижные перемены, мин	Спортивный час в продленном дне, ч			Участие в соревнованиях в учебном году, колич. раз	Дни здоровья и спорта	
10	2	6–8	–	15–20	–	3	2	10	Ежемесячно	25–30
11	2	6–8	–	15–20	–	3	2	10	Ежемесячно	30–35

