

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Р.Г. Гайсин /Гайсин Р.Г./
ФИО
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МОБУ «СОШ «Муринский
ЦО №4»
К.А. Елистратова /Елистратова К.А./
ФИО
от «30» 08 2020 г.

Утверждено
Директор МОБУ «СОШ
«Муринский ЦО №4»
К.Е. Белов /Белов К.Е./
Приказ № _____
от «30» 08 2020 г.

Рабочая программа

Гайсин Роман Григорьевич
учитель физической культуры
Физическая культура
10-11 классы, 204 часа

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

Таблица 1 - Планируемые результаты освоения предмета
«Физическая культура»

Личностные результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);2. Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;3. Готовность к служению Отечеству, его защите;4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;</p> <p>13. Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;</p> <p>14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p>
<p>Метапредметные результаты</p>	<p>1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>4. Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>5. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>6. 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;</p> <p>7. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>8. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p>

	<p>9. Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>10. 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.</p>
Предметные результаты	<p>1. Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;</p> <p>3. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности</p>

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 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 лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10.00

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета в 10 - 11 классе

Таблица 2 – Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс, 204 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)			
	10 класс Общекультурные и исторические сведения о физической культуре и спорте		Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	Знать: цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»
	Понятие о физической культуре личности		Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Знать: понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризовать основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности

	<p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</p>	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи 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.</p>	<p>Знать: о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья;</p>
	<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Знать: правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>

	Основные формы и виды физических упражнений	Понятие «физическое упражнение». 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).	Знать: :понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	Знать: особенности основных форм занятий физическими упражнениями и преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.
	Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Знать: понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Классификацию и характеристику видов спорта для инвалидов.
	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	Уметь: анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб

	<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>Знать: формы самостоятельных занятий и формы индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью</p>
	<p>11 класс Основы организации двигательного режима</p>	<p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>	<p>Знать: о негативных последствиях неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности;</p>
	<p>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p>	<p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>	<p>Знать: основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления).</p>
	<p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p>	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	<p>Знать: особенности разных типов телосложения; анализировать достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объяснять, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования</p>

	Способы регулирования массы тела человека		Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Знать: особенности методик применения 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 употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Знать: негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов;
	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений		Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Знать: достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений;
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения		Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Знать: основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми,
2	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	102		
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10		

	Ритмическая гимнастика для девушек		История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения		Уметь: выполнять и использовать комплексы ритмической и атлетической гимнастики при планировании самостоятельных занятий.
	Атлетическая гимнастика для юношей		История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп		
2.2	Спортивно-оздоровительная и прикладная деятельность	92			
2.3	Физическое совершенствование				
2.3.1	Лёгкая атлетика	26			
	Совершенствование техники спринтерского бега		Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		Уметь: описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
	Совершенствование техники длительного бега		Юноши Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Девушки Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Уметь: описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
	Совершенствование техники		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		Уметь: описывать и анализировать

	прыжка в длину с разбега				технику выполнения прыжка в длину с разбега. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		Уметь: описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину в высоту. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		Юноши 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 (1 м) с расстояния до 20 м.	Девушки 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 (1 м) с расстояния 12—14 м.	Уметь: описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

	<p>Прикладная физкультурная деятельность (процессе уроков)</p>		<p>Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Уметь: описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (процессе уроков) Развитие выносливости</p>		<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>Уметь: использовать общеразвивающие упражнения для развития двигательных способностей</p>

	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p> <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 обеими руками</p>			
2.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16				
	Совершенствование строевых упражнений		<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>	Уметь: чётко выполняют строевые упражнения		
	Освоение и совершенствование опорных прыжков		<table border="1"> <tr> <td> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> </td> <td> <p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> </td> </tr> </table>	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Уметь: описывать и владеть техникой опорного прыжка
<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>					
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)		<p>Наскок перемахом двумя влево (право) с опорой в сед на бедре, рука вперёд, вверх. Поставить согнутую ногу на бревно, р/р вперёд. Зацепом с низу другой ногой, встать, р/р в стороны. Ноги в третьей позиции. Два слитных прыжка со сменой ног, с продвижением вперёд. Шаг правой, шаг левой. Правая скрестно перед левой, р/р вверх и в темпе поворот налево кругом в стойку, правая</p>	Уметь: описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений на бревне. Составлять комплекс из числа изученных упражнений		

			спереди, р/р в стороны. Шаг левой. Шаг левой, полный присед – выход в стойку на одной (тоже на другой ноге). Махом правой прыжок на неё, левая назад. (Повторить прыжок на другой). Шаг левой, шаг правой поворот налево в полушпагат, р/р назад, соскок прогнувшись вперёд.		
	Освоение и совершенствование висов и упоров		<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём 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. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p>	<p>Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>	Уметь: описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах.
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений		<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	Уметь: описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения акробатических упражнений. Составлять комплекс из числа изученных упражнений

			освоенных элементов		
	Упражнения общеразвивающей направленности (процессе уроков) Развитие координационных способностей	в процессе урока	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		Уметь: использовать общеразвивающие упражнения для развития двигательных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	
	Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		
	Развитие гибкости		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		

	Прикладная физкультурная деятельность	в процессе уроков	Лазание по канату, висы и упоры, преодоление препятствий.	
2.3.3	Баскетбол	14		
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование ловли и передачи мяча		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники бросков мяча		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;

	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Уметь: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.

	Совершенствование координационных способностей		Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, 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 ша-рами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	Уметь: использовать общеразвивающие упражнения для развития двигательных способностей
	Развитие выносливости		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	
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объём и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и		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	

	индивидуальными различиями учащихся.)			
2.3.4	Волейбол	14		
	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		Варианты техники приёма и передачи мяча	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники подачи мяча		Варианты подачи мяча	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники нападающего удара		Варианты нападающего удара через сетку	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники защитных действий		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;

	Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Уметь: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.
2.3.5	Футбол	10		
	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявлять

				ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Уметь: составлять комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;
	Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное		Игра по упрощённым правилам на площадках	Уметь: организовывать совместные

	развитие психомоторных способностей		разных размеров. Игра по правилам		занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.
2.3.6	Лыжная подготовка	12			
	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов		<p>10 класс Варианты техники классических ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)</p>	<p>11 класс Варианты техники конькового хода Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</p>	<p>Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>

Тематическое распределение учебного времени

Таблица 3 – Тематическое распределение учебного времени
в 10-11 классах

№ п/п	Наименование раздела, темы	количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	
2	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	102	102
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
2.1.1.	Ритмическая гимнастика для девушек	10	10
2.1.2.	Атлетическая гимнастика для юношей		
2.2.	Спортивно-оздоровительная и прикладная деятельность	92	92
2.3.	Физическое совершенствование		
2.3.1	Легкая атлетика	26	26
2.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	10
2.3.3	Баскетбол	14	12
2.3.4	Волейбол	14	12
2.3.5	Футбол	10	10
2.3.6	Лыжи	12	12

Используемая литература:

Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография

- и игры : Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
- Авторской программы учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. - 80с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.
- Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы
- Авторской программой учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. - 80 с.
- В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 10—11 классы Методическое пособие Базовый уровень Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов : Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; под ред. В. И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.: ил.
- Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков : Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.
- Физкультура. 11 класс (девушки) : Поурочные планы. В 2-х частях / Сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: Учитель–АСТ, 2004. – 112 с.

