

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура »
(базовый уровень)
10-11 классы
(ФГОС)

Составитель:
Тараненко И.Н.,
учитель
физической
культуры

Старый Оскол
2019
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» 10-11 классы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, среднего общего образования/ М-во образования и наук Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения), Примерных рабочих программ В.И. Ляха. «Физическая культура» (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций/В.И Лях. – 3-е изд.-М.: Просвещение,2019.-80с.).

Цель курса: 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.

Задачи:

- 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.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций Российской Федерации отводит 204 часов (из расчёта 3 учебных часа в неделю) для

обязательного изучения физической культуры в 10-11 классах. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 105 часа.

Согласно Примерных рабочих программ «Физическая культура» (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019.-80с.) на изучение предмета в 10-11 классах отводится 105 часов.

В рабочую программу были внесены следующие изменения:

10 класс:

- в соответствии с приказом МБОУ «СОШ №6» от 24 июня 2019 года №279 «Об утверждении годового календарного графика на 2019-2020 учебный год» продолжительность учебного года в 10-11 классах составляет 34 недели, поэтому в рабочей программе базовая часть (90ч) сокращена на 3 часа (87ч);

- часы для изучения раздела программы «Основы знания о физической культуре» (7ч.) были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень;

- часы раздела программы «Способы физкультурной деятельности» изучаются в процессе проведения уроков;

- часы раздела программы «Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность» изучаются в процессе проведения уроков;

- учебный материал раздела «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания (Письмо Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11) заменяется программным материалом раздела «Гимнастика» 14 (ч) (Темы «Ритмическая гимнастика» для девушек и «Атлетическая гимнастика» для юношей);

- часы для изучения раздела программы «Общеразвивающие упражнения» изучаются в процессе уроков. Итого 102 часов.

11 класс:

- в соответствии с приказом МБОУ «СОШ №6» от 24 июня 2019 года №279 «Об утверждении годового календарного графика на 2019-2020 учебный год» продолжительность учебного года в 10-11 классах составляет 34 недели, поэтому в рабочей программе базовая часть (90ч) сокращена на 3 часа (87ч);

- часы для изучения раздела программы «Основы знания о физической культуре» (7ч.) были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень;

- часы раздела программы «Способы физкультурной деятельности» изучаются в процессе проведения уроков;

- часы раздела программы «Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность» изучаются в процессе проведения уроков;

- учебный материал раздела «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания (Письмо Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11) заменяется программным материалом раздела «Гимнастика» 14 (ч) (Темы «Ритмическая гимнастика» для девушек и «Атлетическая гимнастика» для юношей);

- часы для изучения раздела программы «Общеразвивающие упражнения» изучаются в процессе уроков. Итого 102 часов.

Компоненты УМК «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

или УМК «Физическая культура» состоит из:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учеб.пособиеобщееобразоват. организаций /В.И Лях.- М.:3-е изд. – М.: Просвещение, 2019.-80 с.)
2. Физическая культура. 10-11классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И Лях, - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2016г.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 10 класс.- М.:ВАКО, 2017.-288с.- (В помощь школьному учителю).
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 11 класс.- М.:ВАКО, 2017.-288с.- (В помощь школьному учителю).

Количество часов, на которое рассчитана учебная программа:

10 классы -102 часа (3 учебных часа в неделю), в том числе 5 контрольных работ; 9 тестирования.

11 классы -102 часа (3 учебных часа в неделю), в том числе 5 контрольных работ; 9 тестирования.

Основной формой организации учебного процесса является урок. Сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения, форм уроков: традиционных уроков (урок – объяснение нового материала, урок – закрепление, урок – обобщение, комбинированный), а так же нетрадиционных форм уроков (интегрированных, уроков-игр, урок- практика.)

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах, взаимосвязь коллективной самостоятельной работы обучающихся. В процессе уроков проводится мониторинг динамической подготовленности учащихся.

Формой контроля являются контрольные работы по пройденным темам, тесты

Входной контроль учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования для оценки теоретических знаний и определения уровня развития двигательных способностей у учащихся.

Текущий контроль учащихся по физической культуре осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования.

Рубежный контроль учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в теоретической подготовленности.

Итоговый контроль учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

Текущий контроль осуществляются согласно представленной таблице:

Уровень изучения	Количество контрольных работ и тестов (периодический контроль)	
Базовый (класс)	10	11
Число контрольных работ	5	5
тестов	9	9

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировке;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

10 класс

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная и лечебная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой. Комплексы силовой гимнастики аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организационные команды и приёмы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусках: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки – ноги врозь через коня в длину(юноши) и прыжок углом (девушки).
- Акробатические элементы (Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину).
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазание по двум канатам без помощи ног

Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.

- Метание мяча, гранаты с разбега на дальность.
- Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

Элементы единоборств.

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

- ***Баскетбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- ***Волейбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- ***Футбол.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты о; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеобразовательной направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

11 класс

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная и физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы физической деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой. Комплексы силовой гимнастики аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организационные команды и приёмы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки — «ноги врозь» через коня в длину (юноши) и прыжок углом (девушки).
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазание по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча, гранаты с разбега на дальность.
- Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

Элементы единоборств.

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеобразывающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Раздел программы: легкая атлетика	19 ч.
1.	Первичный вводный инструктаж на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ- 012-2016. Эстафетный бег.	1
2.	Тестирование бега на 100м.	1
3.	Бег на короткие дистанции. Теория «Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями»	1
4.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м. Теория «Правила техники безопасности перед началом л\а. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений и спринтерского бега».	1
5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Теория «Техника метания гранаты»	1
6.	Метание гранаты на дальность с разбега.	1
7.	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Теория «Совершенствование техники длительного бега»	1

8.	Прыжки в длину с разбега. Теория «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	1
9.	Прыжки в длину с разбега. Теория «Профилактика травматизма».	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Основы знаний «Правовые основы физической культуры и спорта»	1
11.	Тестирование шестиминутного бега. Основы знаний «Физическая культура личности»	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория «Значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья»	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места. Теория «Влияние физической нагрузки на организм человека»	1
14.	Броски большого мяча на точность. Теория «Упражнения для совершенствования техники метания мяча в цель».	1
15.	Броски большого мяча на точность. Теория «Подвижные игры для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов и стоек».	1
16.	Прыжки в высоту. Теория «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега».	1
17.	Прыжки в высоту. Теория «Варианты ударов мяча при выполнении футбольных упражнений».	1
18.	Прыжки в высоту.	1
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Теория «Тактические действия в футболе. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей».	1
2.	Раздел программы: единоборства	8ч
20.	Первичный инструктаж ТБ на уроках единоборств ИОТ-059-2016. Единоборства. Теория «Виды борьбы. Правила ТБ».	1
21.	Самостраховка в единоборствах. Теория «Приемы самостраховки»	1
22.	Приемы борьбы лежа. Теория «Приемы борьбы лежа».	1
23.	Приемы борьбы лежа.	1
24.	Приемы борьбы стоя. Теория «Приемы борьбы стоя».	1
25.	Приемы борьбы стоя.	1
26.	Удары кулаком в голову и защита от них. Теория «Техника приема удара кулаком в голову и о его защите от этого удара».	1
27.	Контрольный урок по теме «Единоборства».	1
3.	Наименование раздела программы: гимнастика	32ч
28.	Гимнастика. Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-.011-2016. Строевые упражнения.	18ч

		1
29.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие. Теория «Строевые упражнения»	1
30.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
31.	Акробатические комбинации. Теория «Правила составления акробатических комбинаций. Виды комбинаций».	1
32.	Акробатические комбинации. Теория «Развитие физических способностей»	1
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Теория «Подъем упор силой. Техника выполнения подъема переворотом»	1
34.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Теория «Техника выполнения вис согнувшись – вис прогнувшись сзади»	1
35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Основы знаний «Основные формы и виды физических упражнений».	1
36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Основы знаний «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями».	1
37.	Упражнения на брусьях.	1
38.	Упражнения на брусьях. Теория «Последовательность выполнения упражнений на брусьях»	1
39.	Упражнения на брусьях.	1
40.	Комбинации на брусьях.	1
41.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки. Основы знаний «Адаптивная физическая культура»	1
44.	Опорные прыжки. Теория «История возникновения адаптивной физической культуры».	1
45.	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	1
46.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила поведения и Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой.	14ч 1
47.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила проведения. Теория «История и значение ритмической и атлетической гимнастики»	1
48.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила составления комплексов.	1

49.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила составления комплексов. Теория «Мышечная система человека»	1
50.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
51.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
52.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
53.	Атлетическая гимнастика. Проведение занятий.	1
54.	Ритмическая гимнастика. Проведение занятий.	1
55.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
56.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
57.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
58.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
59.	Контрольный урок по теме «Ритмическая и атлетическая гимнастика»	1
4.	Раздел программы: спортивные игры	24 ч
60.	Волейбол. Первичный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-013-2016. Передачи мяча сверху двумя руками.	11ч 1
61.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1
62.	Волейбол. Приемы и передача мяча. Теория «Развитие физических способностей с помощью волейбольных упражнений».	1
63.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1
64.	Волейбол. Подачи мяча. Теория «Варианты верхней подачи мяча»	1
65.	Волейбол. Подачи мяча.	1
66.	Волейбол. Нападающий удар.	1
67.	Волейбол. Нападающий удар. Теория «Тактика игры».	1
68.	Волейбол. Нападающий удар.	1

69.	Волейбол. Защитные действия.	1
70.	Волейбол. Защитные действия. Основы знаний «Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями».	1
71.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1
72.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Теория «Правила Т.Б. перед началом урока, посвященного баскетболу»	13ч 1
73.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Теория «Совершенствование техники передвижений»	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. Теория «Упражнения в парах с баскетбольным мячом»	1
75.	Баскетбол. Штрафные броски.	1
76.	Баскетбол. Штрафные броски.	1
77.	Баскетбол. Штрафные броски.	1
78.	Баскетбол. Защитные действия.	1
79.	Баскетбол. Защитные действия.	1
80.	Баскетбол. Тактические действия. Теория «Совершенствование тактики игры».	1
81.	Баскетбол. Тактические действия.	1
82.	Баскетбол. Игра по правилам. Теория «Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью».	1
83.	Баскетбол. Игра по правилам. Теория «Основы организации двигательного режима».	1
84.	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1
85.	Спортивные игры. Теория «Организация и проведение спортивно-массовых соревнований»	1
5.	Раздел программы: легкая атлетика	15ч
86.	Повторный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
87.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
88.	Тестирование бега на 30м. Основы знаний «Телосложение и его основные типы».	1
89.	Тестирование бега на 100м.	1
90.	Тестирование челночного бега на 3x10м. Основы знаний «Способы регулирования массы тела человека».	1
91.	Метание гранаты на дальность.	1

92.	Прыжки в длину с разбега. Теория «Вредные привычки и их профилактика»	1
93.	Равномерный бег Развитие выносливости. Теория «Употребление алкогольных напитков».	1
94.	Равномерный бег Развитие выносливости. Теория «Наркомания».	1
95.	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Теория «Венерические заболевания».	1
96.	Шестиминутный бег. Основы знаний «Анаболики»	1
97.	Эстафетный бег.	1
98.	Эстафетный бег. Теория «История возникновения и значение туризма. Виды и формы туризма»	1
99.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1
100.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1
101.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1
102.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1

11 класс (102ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Раздел программы: легкая атлетика	19 ч.
1.	Первичный вводный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Первичный инструктаж ТБ при проведении занятий по легкой атлетикой ИОТ-012-2016. Эстафетный бег.	1
2.	Тестирование бега на 100м.	1
3.	Бег на короткие дистанции. Теория «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»	1
4.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м. Теория «Современные спортивные системы».	1
5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Теория «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»	1
6.	Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	1
7.	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Теория «Правила проведения самостоятельных занятий»	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Теория «Аэробные упражнения».	1
9.	Прыжки в длину с разбега. Теория «Правила проведения занятий»	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Основы знаний «Методы	1

	и средства тренировки»	
11.	Тестирование шестиминутного бега. Основы знаний «Нагрузки на занятиях»	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория «Значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья»	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места. Теория «Катание на роликовых коньках».	1
14.	Броски малого мяча на точность. Теория «Игра дартс»	1
15.	Броски большого мяча на точность. «Инвентарь и оборудование»	1
16.	Прыжки в высоту. Теория «Правила игры дартс».	1
17.	Прыжки в высоту. Теория «Техника игры дартс».	1
18.	Прыжки в высоту.	
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Теория «Тактические действия в футболе. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей».	1
2.	Раздел программы: единоборства	8ч
20.	Первичный инструктаж ТБ при проведении занятий на уроках единоборств ИОТ-059-2016. Самостраховка в единоборствах.	1
21.	Приемы борьбы лежа.	1
22.	Приемы борьбы лежа.	1
23.	Приемы борьбы стоя. Теория «Приемы борьбы стоя».	1
24.	Приемы борьбы стоя.	1
25.	Защита от удара ножом сверху	1
26.	Защита от удара ножом сверху	1
27.	Контрольный урок по теме «Единоборства».	1
3..	Наименование раздела программы: гимнастика	32ч
28.	Гимнастика. Первичный инструктаж ТБ при проведении занятий по гимнастике ИОТ-011-2016. Строевые упражнения.	1
29.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие. Теория «Утренняя гимнастика»	1
30.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1

31.	Акробатические комбинации	1
32.	Акробатические комбинации	1
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
34.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
37.	Упражнения на брусьях. Теория «Совершенствование координационных способностей»	1
38.	Упражнения на брусьях. Теория «Упражнения , применяемые из разных видов спорта для развития координационных способностей».	1
39.	Упражнения на брусьях.	1
40.	Комбинации на брусьях.	1
41.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1
42.	Опорные прыжки. Основы знаний «Атлетическая гимнастика для юношей»	1
43.	Опорные прыжки	1
44.	Опорные прыжки	1
45.	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	1
46.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила поведения и Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой.	14ч 1
47.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила проведения. Теория «Ритмическая и атлетическая гимнастика»	1
48.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила составления комплексов.	1
49.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Правила составления комплексов. Теория «Мышечная система человека»	1
50.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
51.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
52.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Разнообразий упражнений.	1
53.	Атлетическая гимнастика. Проведение занятий.	1
54.	Ритмическая гимнастика. Проведение занятий.	1
55.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1

56.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
57.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
58.	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Индивидуальное планирование занятий.	1
59.	Контрольный урок по теме «Ритмическая и атлетическая гимнастика»	1
4.	Раздел программы: спортивные игры	26 ч
60.	Волейбол. Первичный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-013-2016. Передачи мяча сверху двумя руками.	(12ч.) 1
61.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1
62.	Волейбол. Приемы и передача мяча. Теория «Степ-аэробика».	1
63.	Волейбол. Приемы и передача мяча.	1
64.	Волейбол. Подачи мяча. Теория «Аквааэробика»	1
65.	Волейбол. Подачи мяча. Теория «Шейпинг. Примерный урок физической культуры по системе шейпинга»	1
66.	Волейбол. Нападающий удар.	1
67.	Волейбол. Нападающий удар.	1
68.	Волейбол. Нападающий удар.	1
69.	Волейбол. Защитные действия.	1
70.	Волейбол. Тактические действия	1
71.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1
72.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Теория «Правила Т.Б. перед началом урока, посвященного баскетболу».	(14ч.) 1
73.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Теория «Совершенствование техники передвижений».	1
74.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. Теория «Упражнения в парах с баскетбольным мячом».	1
75.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	1
76.	Баскетбол. Штрафные броски.	1
77.	Баскетбол. Штрафные броски.	1

78.	Баскетбол. Защитные действия.	1
79.	Баскетбол. Защитные действия.	1
80.	Баскетбол. Тактические действия. Теория «Совершенствование тактики игры».	1
81.	Баскетбол. Тактические действия.	1
82.	Баскетбол. Игра по правилам.	1
83.	Баскетбол. Игра по правилам. Теория «Основы организации двигательного режима».	1
84.	Баскетбол. Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1
85.	Спортивные игры.	1
5.	Раздел программы: легкая атлетика	17ч
86.	Повторный инструктаж по Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
87.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
88.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
89.	Тестирование бега на 30м.	1
90.	Тестирование бега на 100м.	1
91.	Тестирование челночного бега на 3х10м.	1
92.	Метание гранаты на дальность.	1
93.	Прыжки в длину с разбега.	1
94.	Равномерный бег Развитие выносливости. Теория «Употребление алкогольных напитков».	1
95.	Равномерный бег Развитие выносливости.	1
96.	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Теория «Венерические заболевания».	1
97.	Шестиминутный бег.	1
98.	Эстафетный бег.	1
99.	Эстафетный бег. Теория «История возникновения и значение туризма. Виды и формы туризма»	1
100.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1
101.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1
102.	Эстафеты, подвижные игры и спортивные игры	1