

02-01

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ОБЪЯЧЕВО



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ» с. Объячево
Косолапова Т. А.
«1» сентября 2022года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)
10-11 классы, ФГОС СОО**

Составители:

Вахнина Н. В., учитель физической культуры
Ушаков В. Н., учитель физической культуры
Ренжин А. Н., учитель физической культуры

с. Объячево, 2022 год

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

1.1.1. Нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (п. 18.2.2);
- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089;
- федеральным базисным учебным планом, утв. приказом Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16 "О направлении Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей";

1.1.2. Нормативными правовыми документами локального уровня:

- Уставом МБОУ «СОШ» с. Объячево;
- основной образовательной программой начального, основного, среднего общего образования МБОУ «СОШ» с. Объячево.

1.2 Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы соответствующего уровня образования (далее – ООП) и призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную и внеурочную деятельность, дополнительное образование.

Данный программный материал составлен на основе авторской программы по курсу «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В. И. Ляха. Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МБОУ «СОШ» с. Объячево.

В программе учитывается специфика Объячевской школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 30 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями», региональным компонентом и нормативами ВФСК «ГТО»

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, что, начиная с 4 класса, в школе ведётся раздельное обучение мальчиков и девочек. Общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. В 10-11 классах идёт в основном совершенствование навыков и умений, уроки

имеют тренировочный и инструктивный характер. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя Объясневской школы пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений для промежуточной аттестации учащихся:

- бег 30 метров, 100 м;
- бег 1000 метров;
- бег 300 метров;
- Бег 2000м, 3000м
- челночный бег (3x10 м, 10x10м);
- прыжок в длину с места;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки);
- наклон вперёд из положения сидя;
- поднимание туловища за 30сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. Приложение «Нормативы»).

В связи с перегруженностью школы и зависимостью от погодных условий, сетка часов на виды программного материала по разделам «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Общая физическая подготовка» может изменяться до 3-5 часов.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности, национальными видами спорта. Это и объясняет выделение в отдельный раздел темы «Туризм и спортивное ориентирование», а так же раздела «Кроссовая подготовка и ОФП».

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью;
- ведение здорового образа жизни, успешное прохождение тестирования ВФСК «ГТО».

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

Уровни учебных достижений	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Высокий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта; - самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. - демонстрирует высокий уровень физической подготовленности. 	Отлично Отметка «5»
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет глубокими знаниями и умениями по предмету, приводит примеры из практики или своего личного опыта, умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т. ч. с помощью ИКТ; - самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности; - демонстрирует владение техникой двигательного действия; - самостоятельно организывает место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией; - самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	Хорошо Отметка «4»
Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно воспроизводит большую часть учебного материала; - соблюдает требования техники безопасности на уроках; - демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях; - выполняет двигательные действия в основном правильно; - организывает место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией; - самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических качеств. 	Удовлетворительно Отметка «3»
Пониженный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает отдельные факты, правила, термины по отдельным темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя; - выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия с техническими ошибками или с помощью учителя; - подбирает место и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с помощью учителя. 	Неудовлетворительно Отметка «2»
Низкий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия и термины на бытовом уровне; - нарушает правила техники безопасности; - выполняет элементарные двигательные действия с грубыми ошибками, слабо пользуется мерами безопасности. 	Плохо Отметка «1»

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий

Данные методы применяются и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамика их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» надо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным полугодиям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Требования к уровню подготовки учащихся 10-го класса.

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 неурочных занятий физическими упражнениями, их структура, содержание и направленность;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- судейство по виду спорта.

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.

Требования к уровню подготовки учащихся 11-го класса.

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Тематический план

Виды программного материала	Количество часов в год	
	10 класс	11 класс
Базовая часть:	90	90
- основы знаний о физкультурной деятельности	6	6
- лёгкая атлетика	18	18
- кроссовая подготовка; - общая физическая подготовка, подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»..	10	10
- лыжная подготовка	10	10
- спортивные игры:	25	25
✓ баскетбол	8	8
✓ волейбол	9	9
✓ футбол (флорбол, бадминтон)	8	8
- подвижные игры	-	-
- гимнастика	6	6
- тестирование, определение УФП	6	6

Вариативная часть:	15	9
- туризм, ориентирование	2	2
Физкультурно- оздоровительная деятельность	13	7
всего	105	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Разделы программы	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Основы знаний о физкультурной деятельности (бчасов)		
Культурно – исторические основы.	<p>Характеристика основных направлений физической культуры и в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: массовый спорт и спорт высших достижений).</p> <p>Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.</p> <p>Туризм с элементами ориентирования, как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.</p>	<p>Характеризовать основные направления, формы, и место физической культуры в современном обществе.</p> <p>Характеризовать такие виды спорта, как спортивный туризм и спортивное ориентирование</p>
Социально – психологические основы.	<p>Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Совершенствование техники движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность. Применение методов: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы,</p>	<p>Характеризовать двигательные действия и физические качества</p> <p>Организовывать самостоятельные занятия физической культурой, туристские походы и экскурсии</p>

	<p>быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).</p> <p>Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Организация и проведение туристических походов и экскурсий (пеших, велосипедных, лыжных). Выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потерностях, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).</p>	
<p>Естественные основы.</p>	<p>Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).</p> <p>Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.</p> <p>Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.</p>	<p>Характеризовать биологические особенности организма.</p> <p>Характеризовать основы биомеханики.</p> <p>Определять степень утомления</p> <p>Выполнять комплексы физкультурминуток и динамических пауз</p>

	<p>Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).</p> <p>Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).</p>	
<p>Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.</p>	<p>Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а так же форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.</p>	<p>Характеризовать необходимость контроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями</p>
Физическое совершенствование		
Гимнастика (6часов)		
<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой</p>	<p>Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.</p>	<p>Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности</p>
<p>Перестроения в движении</p>	<p>Перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно, передвижение открытой и закрытой петель, змейкой, противоходом.</p>	<p>Выполнять команды, анализировать ошибки в выполнении перестроений</p>
<p>Акробатика</p>	<p>Кувырок вперед (назад) в упор стоя; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации, совершенствовать технику</p>

	<p>коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор стоя через стойку на руках, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок вперед прыжком; кувырок вперед-назад слитно; стойки: стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), равновесие, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.</p>	<p>выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
Опорные прыжки	<p>Ноги врозь через коня в длину (юноши); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки).</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	<p>Обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из упора на колене прогнувшись, из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь, с поворотом); из стойки без помощи рук опуститься на колени и встать обратно, сед углом, из стойки сбоку вскок в сед на бедре, сед углом, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные комбинации составленные из разученных элементов.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
Упражнения на низкой перекладине (юноши)	<p>Вскоч в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), переворот вперед (левой, правой), спад-подъем (левой, правой), поворот, соскок разгибом; зачетные комбинации составленные из разученных элементов.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
Упражнения на параллельных брусьях (юноши)	<p>Подъем в упор из упора на плечах в упор (на концах жердей), угол в упоре, кувырок, сед на бедрах, махи, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов; зачетные комбинации составленные из разученных элементов.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
Прикладные упражнения	<p>Преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, кувырки вдвоем, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц</p>	<p>Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>

	(брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).	
Лыжная подготовка (10часов)		
Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Повороты	В движении: переступанием, полуплугом.	Совершенствовать повороты
Подъемы	«Полуелочкой», «елочкой», «коньковым».	Совершенствовать подъемы
Спуски	Прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.	Совершенствовать спуск
Торможения	«Полуплугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием.	Совершенствовать торможения
Передвижения на лыжах	Попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.	Совершенствовать передвижения различными способами
Лыжные гонки	На дистанции 1км, 3км (д), 5км (ю). Прохождение в среднем темпе дистанции до 7 км (юн), 5км (дев). Повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.	Выполнять нормативные требования
Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.	Одновременный, попеременный.	Совершенствовать передвижения различными способами
Прикладные упражнения	Прокладка лыжни, преодоление препятствий, передвижение на «лямпах» (техника попеременного четырехшажного хода).	Применять изученный материал на практике
Легкая атлетика (18часов)		
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности

Старты	Высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 10 - 15 м.	Совершенствовать технику старта
Бег	«Спринтерский» - 30, 100 м., «эстафетный», челночный (3x10м (д), 10x10м (ю)), «кроссовый» на дистанции до 2 - 3 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.	Совершенствовать технику и тактику бега
Прыжки в длину	С места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок, тройной национальный прыжок, прыжки через «нарты».	Совершенствовать технику прыжков
Прыжки в высоту	Способом «перешагивание».	Выполнять нормативные требования
Метание	Снаряда весом 500гр (д), 700гр. (ю) на дальность.	Выполнять нормативные требования
Прикладные упражнения	Спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестываем голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки.	Применять изученный материал на практике
Баскетбол (8часов)		
Техника безопасности на занятиях по баскетболу	Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Упражнения без мяча	Передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке;	Использовать технику передвижений во время игры
Упражнения с мячом	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передача мяча (двумя, одной руками, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в	Применять технику работы с мячом во время игры

	движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, добивание с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами	
Тактические действия	Групповые – защита «зоной» (разновидности зоны), «прессинг». Заслоны (разновидности заслонов). Атака в быстрый прорыв.	Анализировать индивидуальные и групповые взаимодействия
Игра, судейство игры	Баскетбол, стрит-бол.	Знать правила
Подводящие подвижные игры	Салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.	Использовать игровые элементы для совершенствования техники
Волейбол (9 часов)		
Техника безопасности на занятиях по волейболу	Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Упражнения без мяча	Игровая стойка, передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.	Использовать технику передвижений во время игры
Упражнения с мячом	Подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком; блокирование (одиночное); вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья.	Применять технику работы с мячом во время игры
Тактические действия	Групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону -	Анализировать индивидуальные и групповые взаимодействия

	передача на заднюю линию.	
Игра, судейство игры	Волейбол, пляжный волейбол.	Знать правила
Футбол (8часов)		
Теоретические сведения	История возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.	Характеризовать игру, правила и значение в современном обществе.
Техника передвижений	Передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.	Использовать технику передвижений во время игры
Технические действия	Удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.	Применять технику работы с мячом во время игры
Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)		
Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП	<p>Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).</p> <p>Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.</p> <p>Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».</p>	<p>Анализировать обстановку, природные условия.</p> <p>Выполнять нормативные требования</p>
Туризм, спортивное ориентирование (2часа)		
	<ul style="list-style-type: none"> - Правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием; - преодоление туристской полосы препятствий; - простейшие приёмы ориентирования на местности. 	Выполнять нормативные требования
Физкультурно-оздоровительная деятельность (13 часов)		

<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>-Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз; -комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки; -комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости; -комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:</p> <p>-индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания; - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>Характеризовать необходимость утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уметь выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>
---	---	---

Промежуточная аттестация, тестирование, определение уровня физической подготовленности (бчасов)

	<ul style="list-style-type: none"> • бег 30 метров, 100 м; • бег 1000 метров; • бег 300 метров; • Бег 2000м, 3000м • челночный бег (3x10 м, 10x10м); • прыжок в длину с места; • сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; • подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки); • наклон вперёд из положения сидя; • поднимание туловища за 30сек. 	<p>Выполнять нормативные требования</p>
--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Разделы программы	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Основы знаний о физкультурной деятельности (бчасов)		
<p>Культурно – исторические основы.</p>	<p>ВФСК «ГТО». Его востребованность для современной России.</p> <p>Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально-трудовых навыков и умений, в формировании культуры телосложения и культуры движения, в развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.</p>	<p>Характеризовать основные направления, формы, и место физической культуры в современном обществе.</p> <p>Характеризовать такие виды спорта, как спортивный туризм и спортивное ориентирование</p>

	<p>Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни, характеристика его видов и разновидностей.</p>	
<p>Социально – психологические основы.</p>	<p>Двигательные действия; их «внешняя форма» и «чувственный образ», связь с психическим и физическим развитием человека, с формированием индивидуального двигательного опыта. Совершенствование техники движения и ее связь с координацией (пространственные, временные и динамические характеристики движения). Понятие о двигательном навыке и двигательном умении, педагогические основы и правила их формирования: этапность, повторность, вариативность. Применение методов: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).</p> <p>Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий (структура занятий и их целевая ориентация), педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий; правила техники безопасности, страховки и само страховки, использование подводящих и подготовительных упражнений; способы и приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Организация и проведение туристических походов и экскурсий (пеших, велосипедных, лыжных). Выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения, укладка рюкзака; правила передвижения по маршруту и способы ориентации на местности; выбор мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ (установка палаток, разжигание костра, уборка территории); правила личной гигиены (проведение утреннего туалета, солнечных процедур и купания, очистка питьевой воды и приготовление пищи); оказание первой доврачебной помощи (при потертостях,</p>	<p>Характеризовать двигательные действия и физические качества Организовывать самостоятельные занятия физической культурой, туристские походы и экскурсии</p>

	ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обмороживании и ожогах).	
Естественные основы.	<p>Биологические особенности созревания организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие (понятие сенситивных периодов и генетических программ развития).</p> <p>Основы биомеханики движения: скелет и мышцы как система тяг и рычагов; роль головного и спинного мозга в координации движений (понятие о мышцах-синергистах и мышцах-антагонистах); роль внимания, памяти и мышления в регуляции пространственных, временных и динамических характеристик двигательных действий.</p> <p>Физическая и умственная работоспособность, их связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека. Взаимосвязь физических и психических процессов во время занятий физическими упражнениями, понятия утомления и перенапряжения организма.</p> <p>Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность, на особенности развития опорно-двигательного и мышечного аппарата, на функциональные возможности дыхания, кровообращения и энергообмена. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений, контроль за их воздействием на организм человека (анализ режима нагрузок по внешним и внутренним признакам).</p> <p>Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течение дня, недели и месяца).</p>	<p>Характеризовать биологические особенности организма.</p> <p>Характеризовать основы биомеханики.</p> <p>Определять степень утомления</p> <p>Выполнять комплексы физкультурминуток и динамических пауз</p>
Практические умения способов физической деятельности с общеразвивающей направленностью.	<p>Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм рекреативных занятий, а также форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.</p>	<p>Характеризовать необходимость контроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями</p>
Физическое совершенствование		
Гимнастика (6часов)		

Техника безопасности при занятиях гимнастикой	Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); правила страховки и самостраховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортзалу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими учащимися.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Перестроения в движении	Перестроение из одной колонны в несколько колонн, расхождение в разные стороны и смыкание обратно, передвижение открытой и закрытой петлей, змейкой, противоходом.	Выполнять команды, анализировать ошибки в выполнении перестроений
Акробатика	Кувырок вперед (назад) в упор стоя; кувырок вперед в сед согнувшись, кувырок боком, из седа согнувшись перекатом коснуться ногами за головой, кувырок вперед в упор стоя через стойку на руках, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок вперед прыжком; кувырок вперед-назад слитно; стойки: стойка на голове и руках (с согнутыми, прямыми ногами) силой или махом (мальчики); стойка на руках со страховкой (мальчики), из седа согнувшись перекатом выйти в стойку на руках, «мост» из положения стоя (со страховкой и без) - девочки, из положения «мост» поворот в стойку на колене, «мост» из положения лежа (мальчики), равновесие, выпад руки в стороны, из стойки падая вперед упор лежа (нога вверх), темповой подскок (просто, ноги врозь, с поворотом), упор лежа - упор лежа сзади (с поворотом, толчком ног), зачетные комбинации составленные из разученных элементов.	Составлять индивидуальные комбинации, совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.
Опорные прыжки	Ноги врозь через коня в длину (юноши); комбинированный прыжок; прыжок боком с поворотом на 90° через коня (девочки).	Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.
Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Обычная ходьба, ходьба с различными движениями рук, с ускоренными шагами; шаги польки, ходьба с махами ног и поворотами, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие; полуприсед и полушпагат; выпады, соскоки (из упора на колене прогнувшись, из стойки прогнувшись – просто, ноги врозь, с поворотом); из стойки без помощи рук опуститься на колено и встать обратно, сед углом, из стойки сбоку вскок в сед на бедре, сед углом, упор присев, упор лежа на согнутых руках, повороты в приседе, зачетные	Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.

	комбинации составленные из разученных элементов.	
Упражнения на низкой перекладине (юноши)	Вскок в упор, перемах левой (правой) вперед-назад (мальчики), переворот вперед (левой, правой, спад-подъем (левой, правой), поворот, соскок разгибом; зачетные комбинации составленные из разученных элементов.	Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.
Упражнения на параллельных брусьях (юноши)	Подъем в упор из упора на плечах в упор (на концах жердей), угол в упоре, кувырок, сед на бедрах, махи, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов; зачетные комбинации составленные из разученных элементов.	Совершенствовать технику выполнения, находить ошибки в технике выполнения упражнений.
Прикладные упражнения	Преодоление препятствий прыжком с грузом (на плечах, в руках); лазанье по канату; лазанье по канату без помощи ног, кувырки вдвоем, кувырок вперед через преграду высотой до 40 см., из стойки на коленях встать подскоком, упражнения для укрепления мышц (брюшного пресса, спины и т.д.), расхождение вдвоем на бревне (с грузом и без).	Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты
Лыжная подготовка (10часов)		
Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Соответствие одежды метеоусловиям; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); умение подбора и транспортировки инвентаря; правильность передвижений с инвентарем; правильность при падении; соблюдение дистанции при перемещении на лыжах; знание правил при спуске с горы; правильность поведения во время обгона или при встречном расхождении.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Повороты	В движении: переступанием, полуплугом, упором.	Совершенствовать повороты
Подъемы	«Полуелочкой», «елочкой», «коньковым» одновременным, попеременным.	Совершенствовать подъемы
Спуски	Прямо и наискось; в высокой, средней, низкой стойках; с заданиями, с преодолением бугров и впадин.	Совершенствовать спуск
Торможения	«Полуплугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием.	Совершенствовать торможения
Передвижения на лыжах	Попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом.	Совершенствовать передвижения различными способами
Лыжные гонки	На дистанции 1км, 3км (д), 5км (ю). Прохождение в среднем темпе дистанции до 7 км (юн), 5км (дев). Повторные отрезки в высоком темпе 3-4 раза по 500м.	Выполнять нормативные требования
Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.	Одновременный, попеременный.	Совершенствовать передвижения различными способами
Прикладные	Прокладка лыжни, преодоление препятствий,	Применять изученный

упражнения	передвижение на «лямпках» (техника попеременного четырехшажного хода).	материал на практике
Легкая атлетика (18часов)		
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский, эстафетный); знаний правил при метании; знание правил при прыжках (в высоту, в длину); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события).	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Старты	Высокий с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением 10 - 15 м.	Совершенствовать технику старта
Бег	«Спринтерский» - 30, 100 м., «эстафетный», челночный (3x10м (д), 10x10м (ю)), «кроссовый» на дистанции до 2 - 3 км, бег с преодолением препятствий (по пересеченной местности), бег с переменной интенсивностью.	Совершенствовать технику и тактику бега
Прыжки в длину	С места, способом «согнув ноги» с разбега, тройной прыжок, тройной национальный прыжок, прыжки через «нарты».	Совершенствовать технику прыжков
Прыжки в высоту	Способом «перешагивание».	Выполнять нормативные требования
Метание	Снаряда весом 500гр (д), 700гр. (ю) на дальность.	Выполнять нормативные требования
Прикладные упражнения	Спец. беговые упражнения (приставными шагами, скрестным шагом, с захлестываем голени (просто, спиной вперед), с высоким подниманием бедра (просто, боком, спиной вперед), многоскоки.	Применять изученный материал на практике
Баскетбол (8часов)		
Техника безопасности на занятиях по баскетболу	Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Упражнения без мяча	Передвижения в стойке баскетболиста спиной вперед (правым, левым боком), передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста, передвижение с изменением скорости, с остановками и рывками, с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной и приземлением на две ноги, прыжок вверх с двух ног, прыжок вверх с	Использовать технику передвижений во время игры

	двух ног с отклонением назад, повороты, имитация броска и броска в прыжке;	
Упражнения с мячом	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного защитника, ведение за впереди бегущим (бег с тенью), ведение двумя мячами, с ограничением видимости или с закрытыми глазами, ведение с укрыванием мяча, с переводом (перед собой, под ногой, за спиной), низкое ведение мяча и т.д.), передачи мяча (двумя, одной руками, с места, шагом, со сменой места после передачи, в стену, в баскетбольное кольцо на точность, в прыжке, на точность, с отскоком от пола, в движении, с отскоком от щита, скрытая – за спиной, под ногой; в отрыв, разыгрывание и вбрасывание мяча), ловля мяча (высоко летящего мяча, одной – двумя руками, после отскока от пола или щита, в прыжке, стоя на месте и в движении: параллельном, встречном, спиной вперед), броски мяча (штрафной бросок, бросок с места, двух мячей в стену, добивание с отскоком от щита, в прыжке: с толчка одной или двумя ногами	Применять технику работы с мячом во время игры
Тактические действия	Групповые – защита «зоной» (разновидности зоны), «прессинг». Заслоны (разновидности заслонов). Атака в быстрый прорыв.	Анализировать индивидуальные и групповые взаимодействия
Игра, судейство игры	Баскетбол, стрит-бол.	Знать правила
Подводящие подвижные игры	Салки с касанием (с баскетбольным или набивным мячом), ведение с укрыванием, борьба за мяч, эстафеты с элементами баскетбола.	Использовать игровые элементы для совершенствования техники
Волейбол (9часов)		
Техника безопасности на занятиях по волейболу	Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.	Характеризовать необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях данным видом двигательной деятельности
Упражнения без мяча	Игровая стойка, передвижения - приставными шагами, ускорением, спиной вперед.	Использовать технику передвижений во время игры
Упражнения с мячом	Подача - нижняя, верхняя, по зонам, укороченная; передача - в парах на месте, при перемещениях, после передвижения, через сетку, в прыжке, в прыжке через сетку, под сетку (скидка), в свободную зону, на заднюю линию, прием – на месте в парах, после передвижения, в движении, с подачи, с подачи в зону 2, 3 или 4 для последующего нападающего удара, после нападающего удара, за голову, от сетки, под сетку соперникам, на заднюю линию или в свободную зону; нападающий удар – простой, с одиночным блоком; блокирование (одиночное);	Применять технику работы с мячом во время игры

	вспомогательные приемы – игра кулаком, тыльной стороной ладони, внутренней стороной предплечья.	
Тактические действия	Групповые – взаимодействие игроков при нападающем ударе, взаимодействие команды при приеме подачи, взаимодействие игроков при собственной подаче; индивидуальные – выбор наиболее неудобного для соперника способа переправить мяч на их сторону - передача на заднюю линию.	Анализировать индивидуальные и групповые взаимодействия
Игра, судейство игры	Волейбол, пляжный волейбол.	Знать правила
Футбол (8часов)		
Теоретические сведения	История возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.	Характеризовать игру, правила и значение в современном обществе.
Техника передвижений	Передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.	Использовать технику передвижений во время игры
Технические действия	Удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.	Применять технику работы с мячом во время игры
Кроссовая подготовка и ОФП (19часов)		
Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП	Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега, необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события). Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км. Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса. Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».	Анализировать обстановку, природные условия. Выполнять нормативные требования
Туризм, спортивное ориентирование (2часа)		

	<ul style="list-style-type: none"> - Правила безопасности при занятиях туризмом и ориентированием; - преодоление туристской полосы препятствий; - простейшие приёмы ориентирования на местности. 	Выполнять нормативные требования
Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	<ul style="list-style-type: none"> -Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз; -комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки; -комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости; -комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела. <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания; - индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). 	Характеризовать необходимость утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уметь выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Промежуточная аттестация, тестирование, определение уровня физической подготовленности (6часов)		
	<ul style="list-style-type: none"> • бег 30 метров, 100 м; • бег 1000 метров; • бег 300 метров; • Бег 2000м, 3000м • челночный бег (3x10 м, 10x10м); • прыжок в длину с места; • сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; • подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки); • наклон вперёд из положения сидя; • поднимание туловища за 30сек. 	Выполнять нормативные требования

**Нормативные требования к учащимся
(оценка уровня физической подготовленности)**

Требования к учащимся 10 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м	13,4	14,0	14,9	15,0	15,4	16,2
Бег 300м	52	56	60	60	65	70
Бег 1000м	3,30	3,45	4,00	4,20	4,40	5,10
Бег 2000м (д), 3000м (ю)	13,3	14,3	16,0	10,0	11,0	12,3

Челночный бег 3x10м (д), 10x10м (ю)	27,5	29,0	30,5	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	225	215	200	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	130	125	115	120	110	100
Метание снаряда 500гр. (д), 700гр. (ю)	33	30	26	25	22	18
Подтягивание из виса (ю); из виса лёжа (д)	12	10	8	18	15	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	37	32	28	20	15	10
Гибкость (наклон из положения сидя)	15	12	5	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	28	25	23	22	21	15
Лыжные гонки 3км (д), 5км (ю)	26,0	28,0	30,0	19,0	20,0	21,0
Подъем переворотом (кол-во раз)	5	4	2			
Подъем силой (кол-во раз)	4	2	1			
Теоретические знания	Согласно программе					

Требования к учащимся 11 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м	13,1	13,5	14,0	15,0	15,4	16,2
Бег 300м	50	54	59	60	65	70
Бег 1000м	3,20	3,30	3,50	4,20	4,40	5,10
Бег 2000м (д), 3000м (ю)	12,3	13,3	15,0	10,0	11,0	12,3
Челночный бег 3x10м (д), 10x10м (ю)	25,0	27,0	28,5	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	240	225	215	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	120	110	100
Метание снаряда 500гр. (д), 700гр. (ю)	45	36	30	25	22	18
Подтягивание из виса (ю); из виса лёжа (д)	15	12	9	18	15	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	40	37	32	20	15	10
Гибкость (наклон из положения сидя)	15	12	5	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	30	28	23	22	21	15
Лыжные гонки 3км (д), 5км (ю)	25,0	27,0	29,0	19,0	20,0	21,0
Подъем переворотом (кол-во раз)	8	6	4			
Подъем силой (кол-во раз)	6	4	1			
Теоретические знания	Согласно программе					

Минимальные требования к оснащённости учебного процесса Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона, флорбола;
- комплект для аэробики и ритмической гимнастики;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для корригирующей гимнастики;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;

- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение

- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-11 классы;
- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре А. П. Матвеева. 5-11 классы;
- Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» М. Я. Виленский, В. И. Лях.