

Краснодарский край, город Армавир  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 1  
(полное наименование образовательного учреждения)



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10 - 11 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 170

Учителя: Куницын К.И., Лей-Фей-Фу В.В.

Программа разработана в соответствии и на основе:  
примерной программы учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего образования, внесенной в реестр образовательных программ одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16), программы среднего общего образования по физической культуре для классов УМК В.И. Лях, М. "Просвещение" 2016 г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## **I. Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования 10 – 11 класс (личностные, метапредметные и предметные)**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- уважению к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как основной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести

дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

**Планируемые регулятивные универсальные учебные действия**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Планируемые познавательные универсальные учебные действия**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Планируемые коммуникативные универсальные учебные действия**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного курса**

**10 класс**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

**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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

#### **Составлять:**

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

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

**В спринтерском беге:** пробегать с максимальной скоростью дистанции 30,60,100,500 м.; демонстрировать технику низкого и высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования; специальных подготовительных упражнения бегуна. Знать методику тренировки в беге на короткие дистанции. Владеть техникой челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения,

**В эстафетном беге:** владеть техникой эстафетного бега 4x100м, 4x400м.; передачи эстафетной палочки.

**В длительном и кроссовом беге:** освоить технику длительного бега, кросса, бега с препятствиями, бега с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты: бега в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бега на 2000 м. бег с преодолением препятствий и на местности.

**В прыжках:** освоить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с 14-16 шагов разбега; прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; специальных упражнения прыгуна; прыжков через препятствия и на точность приземления.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх (баскетбол):** владеть техникой различных эстафет, подвижных игр, двусторонних игр и игровых заданий с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Выполнять: ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Владеть техникой: ловля мяча двумя руками; одной рукой; броска по кольцу двумя и одной рукой сверху; передвижений; остановок и стоек защитника, вырыванием и выбиванием мяча. В учебных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия баскетбола.

**В способах физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**В способах спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**В правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**11 класс**

## **Выпускник на базовом уровне научится:**

### **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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

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

### **Составлять:**

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

### **Определять:**

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

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

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

- приобретения практического опыта деятельности предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

**В спринтерском беге:** пробегать с максимальной скоростью дистанции 30,60,100,500 м.; демонстрировать технику низкого и высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования; специальных подготовительных упражнения бегуна. Знать методикутренировки в беге на короткие дистанции. Владеть техникой челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения,

**В эстафетном беге:** владеть техникой эстафетного бега 4x100м, 4x400м.; передачи эстафетной палочки.

**В длительном и кроссовом беге:** освоить технику длительного бега, кросса, бега с препятствиями, бега с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты: бега в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бега на 2000 м. бег с преодолением препятствий и на местности.

**В прыжках:** освоить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»с 14-16 шагов разбега; прыжком в длину способом «согнув ноги»с 7-9 шагов разбега; специальных упражнения прыгуна; прыжков через препятствия и на точность приземления.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх (баскетбол):** владеть техникой различных эстафет, подвижных игр, двусторонних игр и игровых заданий с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Выполнять: ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Владеть техникой: ловля мяча двумя руками; одной рукой; броска по кольцу двумя и одной рукой сверху; передвижений; остановок и стоек защитника, вырыванием и выбиванием мяча. В учебных играх:демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия баскетбола.

**В способах физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**В способах спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега,

метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**В правилах поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

### Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическая подготовленность выпускника должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Таблица 1.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 класса 16-17 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                       | Возраст лет | Уровень |           |         |         |           |         |
|-------|------------------------|---|-------------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |   |             | юноши   |           |         | девушки |           |         |
|       |                        |   |             | Низкий  | Средний   | Высокий | Низкий  | Средний   | Высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с   | 16          | 5,2     | 5,1—4,8   | 4,4     | 6,1     | 5,9—5,3   | 4,8     |
|       |                        |   | 17          | 5,1     | 5,0—4,7   | 4,3     | 6,1     | 5,9—5,3   | 4,8     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с   | 16          | 8,2     | 8,0—7,7   | 7,3     | 9,7     | 9,3—8,7   | 8,4     |
|       |                        |   | 17          | 8,1     | 7,9—7,5   | 7,2     | 9,6     | 9,3—8,7   | 8,4     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см  | 16          | 180     | 195—210   | 230     | 160     | 170—190   | 210     |
|       |                        |   | 17          | 190     | 205—220   | 240     | 160     | 170—190   | 210     |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м   | 16          | 1000    | 1300—1400 | 1500    | 900     | 1050—1200 | 1300    |
|       |                        |   | 17          | 1100    | 1300—1400 | 1500    | 900     | 1050—1200 | 1300    |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                 | 16          | 5       | 9—12      | 15      | 7       | 12—14     | 20      |
|       |                        |   | 17          | 5       | 9—12      | 15      | 7       | 12—14     | 20      |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 16          | 4       | 8—9       | 11      |         |           |         |
|       |                        |   | 17          | 35      | 9—10      | 12      |         |           |         |
|       |                        | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)            | 16          |         |           |         | 6       | 13—15     | 18      |
|       |                        |   | 17          |         |           |         | 6       | 13—15     | 18      |

### Содержание учебного предмета 10 класс (102 ч.)

#### Теоретическая часть. Общетеоретические и исторические знания о физической культуре и спорте(8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История возникновения и формирования физической культуры.
- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Физическое развитие человека.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.
- Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей.
- Адаптивная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Правовые основы физической культуры и спорта
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
- Основные формы и виды физических упражнений
- Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культурой
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями
- Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности
- Основы организации двигательного режима
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов
- Способы регулирования массы тела человека
- Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
- Современные системы спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

### **Базовые виды спорта школьной программы**

#### **Гимнастика с элементами акробатики. Самбо. (19 ч.)**

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организующие команды и приёмы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!», "Прямо!"; повороты в движении направо, налево; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): юноши- с набивным и большим мячом, гантелями (до 8 кг), эспандером; гириями (16 и 24 кг); штангой; девушки- с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – м., разновысоких - д.) освоение и совершенствование висов и

упоров:юноши – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом; подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор силой; вис согнувшись; прогнувшись; сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.девушки – смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.

- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см); **юноши**-прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см);прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см); прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.;**девушки**- прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см); прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см).

- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; **юноши**-кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с чьей либо помощью; переворот боком; прыжок в глубину (высота 150-180 см.);**девушки**- кувырк назад в полушпагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами; **юноши** – лазания по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазание по шесту: гимнастической лестнице; стенке без помощи ног; подтягивание; упражнения в висах и упорах.

- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.

- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.

- Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; упражнения для

самостоятельной тренировки; основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с младшими школьниками.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.

- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений; выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора; проведение занятий с младшими школьниками.

### **Самбо**

- Техника безопасности на занятиях Самбо.

- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.

- Краткий обзор истории развития Самбо.

- Основы техники и тактики Самбо.

- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.

- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.

- Стойки и передвижения в стойке.

- Захваты рук и туловища.

- Освобождение от захватов.

- Приемы борьбы за выгодное положение.

### **Легкая атлетика (44 ч.)**

- История лёгкой атлетики.

- Беговые упражнения: высокий низкий старт до 40 м., стартовый разгон; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м и 100 м; эстафетный бег.

- Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе **юноши** - до 25 мин, бег на 3000 м; **девушки** - до 15 мин; бег на 2000 м

- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (совершенствование).

- Метание малого мяча и гранаты: метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-14 м - **девушки.**, до 20 м - **юноши**, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; метание гранаты весом 500-700 гр. с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м. и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2×2м) с расстояния 12-15 м.; по движущейся цели (2×2м) с расстояния 12 м.

- **юноши**, 300-500 гр. - с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м. и заданное расстояние – **девушки.**

- Броски набивного мяча (2 и 3 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места: то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.

- Развитие выносливости: кросс до 25 мин - **юноши**; до 20 мин – **девушки**; бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

- Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски

набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей: толкание ядра; круговая тренировка.

- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; биохимические основы техники бега прыжков и метания, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.; правила самоконтроля и гигиены.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

### **Спортивные игры. Баскетбол. (28 ч.)**

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Совершенствование ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча внижкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника.
- Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места в движении и в прыжке (после ведения, после ловли, в прыжке) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины -4,80 м).
- Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; совершенствование психомоторных способностей.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)**

- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Развитие двигательных способностей (в процессе урока)**

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

#### **Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в процессе урока)**

- Как правильно тренироваться: правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)
- Утренняя гимнастика: комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
- Совершенствование координационных способностей: требования современных условий жизни к развитию КС; КС которые следует развивать у учащихся 10-11 классов; средства для развития КС юношей и девушек; примерные варианты упражнений воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта
- Ритмическая гимнастика для девушек: история, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой; правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастикой; упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения
- Атлетическая гимнастика для юношей: история, значение, правила проведения занятий с отягощениями; мышечная система человека; упражнения для развития основных мышечных групп
- Роликовые коньки: история, значение, правила техники безопасности; инвентарь; основные технические приёмы
- Оздоровительный бег: история, значение, правила проведения занятий; методы и средства тренировки; нагрузка на занятиях
- Дартс: история, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование; правила и техника игры
- Аэробика: история, значение, правила техники безопасности на занятиях; противопоказания к занятиям; музыка и способы дозировки нагрузки; составление комплексов упражнений

#### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия. Критериями оценки являются: уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками; общая физическая подготовленность; уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-

важными умениями, спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Содержание учебного предмета

#### 11 класс (68 ч.)

#### Теоретическая часть. Общетеоретические и исторические знания о физической культуре и спорте (8 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- Правила поведения в спортзале.
- Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём.
- История возникновения и формирования физической культуры.
- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура человека.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Режим дня и его основное содержание.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Физическое развитие человека.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.
- Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей.
- Адаптивная физическая культура.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Правовые основы физической культуры и спорта
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
- Основные формы и виды физических упражнений
- Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культурой
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями
- Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности
- Основы организации двигательного режима
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов
- Способы регулирования массы тела человека
- Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
- Современные системы спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

#### Базовые виды спорта школьной программы

#### Гимнастика с основами акробатики. Самбо. (15 ч.)

- Краткая характеристика вида спорта: основная, художественная, спортивная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.

- Организирующие команды и приёмы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении; строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!», "Прямо!"; повороты в движении направо, налево; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): **юноши**- с набивным и большим мячом, гантелями (до 8 кг), эспандером; гириями (16 и 24 кг); штангой; **девушки**- с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусках и перекладине (параллельных – юноши., разновысоких - девушки) освоение и совершенствование висов и упоров:**юноши** – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом; подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор силой; вис согнувшись; прогнувшись; сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.**девушки** – смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев; вис лёжа; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.
- Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см); прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см); **юноши** - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см); прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.; **девушки** - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см); прыжок боком с поворотом на 90 (козёл в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину высота 110 см).
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; **юноши** - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и руках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с чьей либо помощью; переворот боком; прыжок в глубину (высота 150-180 см.); **девушки** - кувырок назад в полушпагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад; равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.
- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках перекладине, гимнастическом коне и козле;

акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами; **юноши** – лазания по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазание по шесту: гимнастической лестнице; стенке без помощи ног; подтягивание; упражнения в висах и упорах.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; упражнения для самостоятельной тренировки; основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с младшими школьниками.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений; выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора; проведение занятий с младшими школьниками.

### **Самбо**

- Техника безопасности на занятиях Самбо.
- Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.
- Краткий обзор истории развития Самбо.
- Основы техники и тактики Самбо.
- Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.
- Обучение технике Самбо стоя и лёжа.
- Стойки и передвижения в стойке.
- Захваты рук и туловища.
- Освобождение от захватов.
- Приемы борьбы за выгодное положение.

### **Легкая атлетика (20 ч.)**

- История лёгкой атлетики.
- Беговые упражнения: высокий низкий старт до 40 м., стартовый разгон; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м и 100 м; эстафетный бег.
- Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе **юноши** - до 25 мин, бег на 3000 м; **девушки** - до 15 мин; бег на 2000 м
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (совершенствование).
- Метание малого мяча и гранаты: метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-14 м - **девушки.**, до 20 м - **юноши**, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и

полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; метание гранаты весом 500-700 гр. с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м. и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2×2м) с расстояния 12-15 м.; по движущейся цели (2×2м) с расстояния 12 м.

– **юноши**, 300-500 гр. - с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м. и заданное расстояние – **девушки**.

- Броски набивного мяча (2 и 3 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места: то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.

- Развитие выносливости: кросс до 25 мин - **юноши**; до 20 мин – **девушки**; бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

- Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей: толкание ядра; круговая тренировка.

- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

- Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; биохимические основы техники бега прыжков и метания, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно– силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.; правила самоконтроля и гигиены.

- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

### **Спортивные игры. Баскетбол. (22 ч.)**

- Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.

- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

- Совершенствование ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

- Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника.

- Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места в движении и в прыжке (после ведения, после ловли, в прыжке) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины -4,80 м).
- Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; совершенствование психомоторных способностей.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО (3 ч.)**

- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Развитие двигательных способностей (в процессе урока)**

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования): история туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе.

#### **Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в процессе урока)**

- Как правильно тренироваться: правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)
- Утренняя гимнастика: комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
- Совершенствование координационных способностей: требования современных условий жизни к развитию КС; КС которые следует развивать у учащихся 10-11 классов; средства для развития КС юношей и девушек; примерные варианты упражнений воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта
- Ритмическая гимнастика для девушек: история, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой; правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастикой; упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения
- Атлетическая гимнастика для юношей: история, значение, правила проведения занятий с отягощениями; мышечная система человека; упражнения для развития основных мышечных групп

- Роликовые коньки: история, значение, правила техники безопасности; инвентарь; основные технические приёмы
- Оздоровительный бег: история, значение, правила проведения занятий; методы и средства тренировки; нагрузка на занятиях
- Дартс: история, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование; правила и техника игры
- Аэробика: история, значение, правила техники безопасности на занятиях; противопоказания к занятиям; музыка и способы дозировки нагрузки; составление комплексов упражнений.

#### Примерное распределение учебного материала

| Тема   | Количество часов                           |  |
|--|--|--|
|  | Классы                                     |  |
|  | 10 класс                                   | 11 класс                                   |
| <b>Теория</b>  |  |  |
| Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.  | 8  | 8  |
| <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>  |  |  |
| Легкая атлетика.   | 44   | 20   |
| Гимнастика с основами акробатики.<br>Самбо   | 19   | 15   |
| Спортивные игры (баскетбол)  | 28   | 22   |
| <b>ГТО</b>   |  |  |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Теоретические сведения.   | 3  | 3  |
| <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями (теоретические сведения)</b>   |  |  |
| Как правильно тренироваться<br>Утренняя гимнастика<br>Совершенствование координационных способностей<br>Ритмическая гимнастика для девушек<br>Атлетическая гимнастика для юношей<br>Роликовые коньки<br>Оздоровительный бег<br>Дартс<br>Аэробика | теоретические сведения<br>в процессе урока | теоретические сведения<br>в процессе урока |
| Общее количество часов   | 102ч.                                      | 68 ч.                                      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>170 часов</b>                           |  |

**Примечание:** в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

**10 класс Базовый уровень**

**Теория**

| Раздел  | Кол-во часов | Темы   | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)   |
|---|--------------|--|--------------|---|
| <b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b> | 8            | Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культурой. | 2            | Определяет понятия, создаёт обобщения, устанавливает аналогии. Классифицирует и самостоятельно выбирает основания и критерии для классификации. Устанавливает |
|   |              | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.  | 2            | причинно-следственные связи. Строит логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делает                                    |
|   |              | Физическая культура человека. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные формы и виды физических упражнений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Основы организации двигательного режима Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.                      | 2            | выводы. Создает, применяет и преобразовывает графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. Владеет культурой              |
|   |              | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.  | 2            | активного использования информационно – поисковых систем. Развивает мотивы и  |

|   |    |   |                 |  |
|---|----|---|-----------------|--|
|   |    | Совершенствование физических способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Правовые основы физической культуры и спорта. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. |                 | интересы своей познавательной деятельности. Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей  |
| <b>Базовые виды спорта школьной программы</b> |    |   |                 |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                        | 20 | История лёгкой атлетики. Знания о физической культуре.  | в процесс урока | Организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работает индивидуально и в группе. Находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Формулирует, аргументирует и отстаивает свое мнение. Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, |
|   |    | Беговые упражнения.   | 6               |  |
|   |    | Прыжковые упражнения.   | 4               |  |
|   |    | Метание малого мяча и гранаты.  | 4               |  |
|   |    | Броски набивного мяча.  | 4               |  |
|   |    | Развитие выносливости.  | 2               |  |
|   |    | Развитие скоростно-силовых способностей.  | в процесс урока |  |
|   |    | Развитие скоростных способностей.   | в процесс урока |  |
|   |    | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.   | в процесс урока |  |
|   |    | Овладение организаторскими умениями.  | в процесс урока |  |

|  |    |  |                 |  |
|--|----|--|-----------------|--|
|  |    |  |                 | мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики. Самбо</b> | 19 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.   | в процесс урока | Организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работает индивидуально и в группе. Находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Формулирует, аргументирует и отстаивает свое мнение. Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Владеет устной и |
|  |    | Организующие команды и приёмы. <i>Техника безопасности на занятиях Самбо. Краткий обзор истории развития Самбо.</i>  | 1               |  |
|  |    | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). <i>Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.</i>   | 1               |  |
|  |    | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). <i>Основы техники и тактики Самбо. Совершенствование навыков страховки и самостраховки; безопасного падения.</i>         | 1               |  |
|  |    | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельных – ю., разновысоких - д.) и перекладине освоение и совершенствование висов и упоров. <i>Захваты рук и туловища.</i> | 6               |  |
|  |    | Опорные прыжки. <i>Обучение технике Самбо стоя и лёжа. Стойки и передвижения в стойке.</i>   | 5               |  |
|  |    | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.</i>  | 5               |  |
|  |    | Развитие координационных способностей.   | в процесс урока |  |
|  |    | Развитие силовых способностей.   | в процесс урока |  |
|  |    | Развитие скоростно – силовых способностей.   | в процесс урока |  |

|  |    |   |                       |  |
|--|----|---|-----------------------|--|
|  |    | Развитие гибкости.  | в<br>процесс<br>урока | письменной речью,<br>монологической<br>контекстной речью.<br>Корректирует свои<br>действия в соответствии<br>с изменяющейся<br>ситуацией.<br>Осознанно выбирает<br>наиболее эффективные<br>способы решения<br>учебных и<br>познавательных задач.   |
|  |    | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.   | в<br>процесс<br>урока |  |
|  |    | Овладение организаторскими умениями.                                  | в<br>процесс<br>урока |  |
| <b>Спортивные игры<br/>(баскетбол)</b> | 28 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | в<br>процесс<br>урока | Организовывает учебное<br>сотрудничество и<br>совместную<br>деятельность с учителем<br>и сверстниками.<br>Работает<br>индивидуально и в<br>группе.<br>Находит общее решение<br>и разрешает конфликты<br>на основе согласования<br>позиций и учета<br>интересов.<br>Формулирует,<br>аргументирует и<br>отстаивает свое мнение.<br>Осознанно использует<br>речевые средства в<br>соответствии с задачей<br>коммуникации для<br>выражения своих<br>чувств, мыслей и |
|  |    | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 3                     |  |
|  |    | Совершенствование ловли и передачи мяча.                              | 3                     |  |
|  |    | Совершенствование ловли и передачи мяча.                              | 3                     |  |
|  |    | Совершенствование техники ведения мяча.                               | 3                     |  |
|  |    | Совершенствование техники бросков мяча.                               | 3                     |  |

|   |   |  |                 |  |
|---|---|--|-----------------|--|
|   |   | Совершенствование индивидуальной техники защиты.   | 3               | <p>потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Осознанно выбирает наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> |
|   |   | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.                  | 3               |  |
|   |   | Совершенствование тактики игры.  | 3               |  |
|   |   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                           | 4               |  |
| <b>ГТО</b>  |   |  |                 |  |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Теоретические сведения.</b> | 3 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Теоретические сведения. | 3               | <p>Соотносит свои действия с планируемыми результатами.</p> <p>Осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>  |
| <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями (теоретические сведения)</b>                    |   |  |                 |  |
| <b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</b>                         |   | Как правильно тренироваться  | в процесс урока | <p>Самостоятельно определяет цели обучения.</p> <p>Ставит и формулирует новые задачи в учебе и познавательной деятельности.</p> <p>Самостоятельно планирует пути</p>   |
|   |   | Утренняя гимнастика  | в процесс урока |  |
|   |   | Совершенствование координационных способностей   | в процесс урока |  |

|  |  |                                    |                       |  |
|--|--|------------------------------------|-----------------------|--|
|  |  | Ритмическая гимнастика для девушек | в<br>процесс<br>урока | <p>достижения целей, в том числе альтернативные. Соотносит свои действия с планируемыми результатами. Осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Определяет способы действий в рамках предложенных условий и требований. Оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Осуществляет самоконтроль, самооценку. Принимает решения и осознанно делает выбор в учебной и познавательной деятельности. Создает, применяет и преобразовывает графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> |
|  |  | Атлетическая гимнастика для юношей | в<br>процесс<br>урока |  |
|  |  | Роликовые коньки                   | в<br>процесс<br>урока |  |
|  |  | Оздоровительный бег                | в<br>процесс<br>урока |  |
|  |  | Дартс                              | в<br>процесс<br>урока |  |
|  |  | Аэробика                           | в<br>процесс<br>урока |  |

**11 класс**  
**Базовый уровень**

**Теория**

| Раздел  | Кол-во часов | Темы   | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)  |
|---|--------------|--|--------------|--|
| <b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b> | 8            | Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарём. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физической культурой. | 2            | Определяет понятия, создаёт обобщения, устанавливает аналогии. Классифицирует и самостоятельно выбирает основания и критерии для классификации. Устанавливает причинно-следственные связи. Строит логическое |
|   |              | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.  | 2            | рассуждения, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делает выводы. Создает, применяет и преобразовывает графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.   |
|   |              | Физическая культура человека. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные формы и виды физических упражнений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Основы организации   | 2            | Владеет культурой активного использования информационно – поисковых систем. Развивает мотивы и интересы своей  |

|   |    |   |                 |   |
|---|----|---|-----------------|---|
|   |    | двигательного режима<br>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.<br>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  |                 | познавательной деятельности.<br>Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.<br>Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей  |
|   |    | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Правовые основы физической культуры и спорта. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. | 2               |   |
| <b>Базовые виды спорта школьной программы</b> |    |   |                 |   |
| <b>Легкая атлетика</b>                        | 20 | История лёгкой атлетики. Знания о физической культуре.  | в процесс урока | Организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.<br>Работает индивидуально и в группе.<br>Находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.<br>Формулирует, аргументирует и отстаивает свое мнение.<br>Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции |
|   |    | Беговые упражнения.   | 8               |   |
|   |    | Прыжковые упражнения.   | 8               |   |
|   |    | Метание малого мяча и гранаты.  | 8               |   |
|   |    | Броски набивного мяча.  | 8               |   |
|   |    | Развитие выносливости.  | 4               |   |
|   |    | Развитие скоростно-силовых способностей.  | в процесс урока |   |
|   |    | Развитие скоростных способностей.   | в процесс урока |   |
|   |    | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.   | в процесс урока |   |

|  |    |  |                 |  |
|--|----|--|-----------------|--|
|  |    | Овладение организаторскими умениями.   | в процесс урока | своей деятельности. Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики. Самбо</b> | 15 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.   | в процесс урока | Организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работает индивидуально и в группе. Находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Формулирует, аргументирует и отстаивает свое мнение. Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Корректирует свои действия в соответствии с |
|  |    | Организующие команды и приёмы. <i>Техника безопасности на занятиях Самбо. Краткий обзор истории развития Самбо.</i>  | 1               |  |
|  |    | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). <i>Гигиена; форма одежды; предупреждение травм.</i>   | 1               |  |
|  |    | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). <i>Основы техники и тактики Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки; безопасного падения.</i>        | 1               |  |
|  |    | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельных – ю., разновысоких - д.) и перекладине освоение и совершенствование висов и упоров. <i>Захваты рук и туловища.</i> | 4               |  |
|  |    | Опорные прыжки. <i>Обучение технике Самбо стоя и лёжа. Стойки и передвижения в стойке.</i>   | 4               |  |
|  |    | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.</i>  | 4               |  |
|  |    | Развитие координационных способностей.   | в процесс урока |  |
|  |    | Развитие силовых способностей.   | в процесс урока |  |
|  |    | Развитие скоростно – силовых способностей.   | в процесс урока |  |

|                                    |    |   |                 |  |
|------------------------------------|----|---|-----------------|--|
|                                    |    | Развитие гибкости.  | в процесс урока | изменяющейся ситуацией. Осознанно выбирает наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач   |
|                                    |    | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.   | в процесс урока |  |
|                                    |    | Овладение организаторскими умениями.                                  | в процесс урока |  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b> | 22 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | в процесс урока | Организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работает индивидуально и в группе. Находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Формулирует, аргументирует и отстаивает свое мнение. Осознанно использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Корректирует свои |
|                                    |    | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 2               |  |
|                                    |    | Совершенствование ловли и передачи мяча.                              | 2               |  |
|                                    |    | Совершенствование ловли и передачи мяча.                              | 2               |  |
|                                    |    | Совершенствование техники ведения мяча.                               | 2               |  |
|                                    |    | Совершенствование техники бросков мяча.                               | 2               |  |
|                                    |    | Совершенствование индивидуальной техники защиты.                      | 2               |  |

|   |   |  |                 |   |
|---|---|--|-----------------|---|
|   |   | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.                  | 3               | действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Осознанно выбирает наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач  |
|   |   | Совершенствование тактики игры.  | 3               |   |
|   |   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                           | 4               |   |
| <b>ГТО</b>  |   |  |                 |   |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Теоретические сведения.</b> | 3 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов (ГТО). Теоретические сведения. | 3               | Соотносит свои действия с планируемыми результатами. Осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата.   |
| <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями (теоретические сведения)</b>                    |   |  |                 |   |
| <b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</b>                         |   | Как правильно тренироваться  | в процесс урока | Самостоятельно определяет цели обучения. Ставит и формулирует новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Развивает мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Самостоятельно планирует пути достижения целей, в том числе альтернативные. Соотносит свои действия с планируемыми результатами. |
|   |   | Утренняя гимнастика  | в процесс урока |   |
|   |   | Совершенствование координационных способностей   | в процесс урока |   |
|   |   | Ритмическая гимнастика для девушек   | в процесс урока |   |
|   |   | Атлетическая гимнастика для юношей   | в процесс урока |   |
|   |   | Роликовые коньки   | в процесс урока |   |
|   |   | Оздоровительный бег  | в процесс урока |   |

|  |  |          |                    |  |
|--|--|----------|--------------------|--|
|  |  | Дартс    | в процесс<br>урока | <p>Осуществляет контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> <p>Определяет способы действий в рамках предложенных условий и требований.</p> <p>Оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Осуществляет самоконтроль, самооценку.</p> <p>Принимает решения и осознанно делает выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> |
|  |  | Аэробика | в процесс<br>урока |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей технологии, ИЗО, музыки,  
 физической культуры и ОБЖ  
 от 31.08 2017 года № 1  
Погосова Р.К.  
 подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Бирюков С.В.  
 подпись Ф.И.О.  
31.08 2017 года