

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35»

**ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Для 10-11 классов**  
**Срок реализации 2 года**  
**Всего 136 часов, в неделю 2 часа**

**Осинники**  
**2021**

## Оглавление

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....3стр.
2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности .....14 стр.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....28стр.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

16) воспитание, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие

индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Физическая культура*

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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



## Физическая культура

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

1) использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,

подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

2) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

3) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

4) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

5) взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

1) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3) проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Выпускник научится:***

1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 3) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 4) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 6) выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 7) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 1) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- 3) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- 5) формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Содержание учебного предмета.**

Курсивом выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получат возможность научиться».

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **Знания о физической культуре**

**10 класс.** Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в

условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

**11 класс.** Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры .

Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского



физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО.

Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## **Футбол (10-11 класс)**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

## **Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость и без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

## **Легкая атлетика (10-11 класс)**

Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых

шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Элементы единоборств (10-11 класс)**

Продолжить обучение стоек и перемещений в стойках. Обучение ударной техники руками и ногами. Совершенствование защитных действий в индивидуальной работе и в парах.

### **Лыжная подготовка (10-11 класс)**

Правила занятий во время лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Изучение конькового хода. Личная гигиена при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование торможений и поворотов. Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Прохождение дистанции от 3 до 5 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.

### Модуль «Школьный урок» для СОО

Юношеский возраст – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Для личности обретает ценность система определенно ориентированных поступков, возрастает значимость функции самоконтроля, которая срабатывает в различных по типу проблемных ситуациях.

В старшем школьном возрасте происходит систематизация полученных знаний, усвоение теоретических основ различных дисциплин, обобщение знаний в единую картину мира, познание философского смысла явлений. Как правило, интерес к учению (к его содержанию и процессу) повышается, так как включаются мотивы самоопределения и подготовки к самостоятельной жизни. Имеет место сочетание и взаимопроникновение широких социальных и познавательных мотивов. Ярко выражена произвольная мотивация, так как хорошо осознаются причины отношения к учебе. Старшеклассники уже готовы к самообразованию.

Но появляется другой феномен. У старшеклассников обычно ярко выражено избирательное отношение к учебным предметам. Все это требует от учителей повышения качества преподавания.

К старшему школьному возрасту складывается исследовательское отношение к учебным предметам и умение находить и ставить проблему. Поэтому в учебном процессе их привлекает сам ход анализа задач, сравнение различных точек зрения, дискуссии и объяснения, которые заставляют думать. Меняется в этом возрасте и роль учителя: он выступает уже скорее как консультант по предмету. Но воспитательные аспекты преподавания предметов остаются.

### **Учебно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс**

№ п/п	Учебный материал	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала урока
1	<b>Лёгкая атлетика. День знаний.</b> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт .Бег на короткие дистанции.	<b>10 ч</b> 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;</li><li>• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li><li>• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и</li></ul>
2	Гигиена при занятиях спортом. Низкий старт, бег на короткие дистанции.	1	
3.	<i>День солидарности в борьбе с терроризмом</i>	1	

	Бег на короткие дистанции - зачёт. Эстафетный бег.		гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
4.	Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1	
5.	Бег 1000 м. с учетом времени	1	
6.	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	
7.	Бег 2000 метров (д), 3000 м (м).	1	
8.	Равномерный бег 3000м (д), 5000м.(ю) без учета времени	1	
9.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1	
10.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат. тест	1	
11.	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<b>11 ч</b> 1	
12.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой; двумя руками.	1	
13.	Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование и ведение 2-х мячей- зачёт	1	
14.	Ловля и передачи мяча без сопротивления противника; с сопротивлением противника.	1	
15.	<i>Международный день толерантности</i>	1	

	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника		
16.	Совершенствование техники штрафного броска; броска с 3-х очковой зоны; со средней дистанции. - зачёт.	1	
17.	Продолжить обучение техники выполнения броска с неудобной руки. <i>Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады</i>	1	
18.	Технико-тактические действия в защите «персональная защита» (прессинг). Учебная игра.	1	
19.	Технико-тактические действия в нападении (командное) система нападения через «центрального игрока», Учебная игра.	1	
20.	Тактико-технические действие в нападении. Индивидуальные способы прохождения 3-х секундной зоны с последующим броском.	1	
21.	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Учебная игра.	1	
22	<b>Гимнастика.</b> Правила поведения на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	<b>9 ч</b> 1	

	ОРУ без предметов.		
23.	ОРУ с предметами. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
24.	ОРУ без предметов. Опорный прыжок.	1	
25.	Опорный прыжок (к). <i>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных исследовательских проектов</i>	1	
26.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку (к).	1	
27.	Совершенствование изученных акробатических упражнений. Развитие силы.	1	
28.	Акробатическая связка из изученных акробатических элементов - зачёт	1	
29.	Акробатика в связке (к). Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	
30.	Круговая работа на снарядах. Тесты	1	
31.	<b>Элементы единоборств. Всероссийский урок «История самбо»</b>  Стойки и перемещения в стойках.	1	

32.	<b>Элементы единоборств.</b> Продолжить обучение техники выполнения ударов руками и ногами.	1	
33-34	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила занятий во время лыжной подготовки. Попеременно двухшажный ход. Одноопорное скольжение.	<b>11 ч</b> 2	
35.	Коньковый ход.	1	
36-37	Личная гигиена. Коньковый ход.	2	
38.	Одновременный двухшажный. Торможение и поворот «плугом»	1	
39-40	Одновременно бесшажный и одновременно одношажный ход. Повороты «плугом» - зачёт и переступанием на склоне	2	
41.	<i>Международный день инвалидов.</i> Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. тест.	1	
42-43	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
44.	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на уроках волейбола.	<b>12 ч</b>	



	Передачи мяча сверху и снизу.	1	
45.	Передачи мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	1	
46.	Передачи мяча в тройках. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1	
47.	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой.	1	
48.	Нижняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетки в зону 3, передача в зону 4,2. Учебная игра.	1	
49.	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Нападающий удар.	1	
50.	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Верхняя прямая подача - зачёт.	1	
51.	Нападающий удар. Подстраховка передней линии в случаях блокирования удара.	1	
52.	Верхняя прямая подача - зачёт. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока.	1	
53.	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар.	1	
54.	Тактика свободного нападения. Учебная игра. Судейство.	1	

55.	<i>Всемирный день иммунитета</i> Игра по правилам волейбола	1	
56.	<b>Легкая атлетика.</b> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	<b>9 ч</b> 1	
57.	Высокий старт. Челночный бег 3x10м.	1	
58.	Низкий старт, стартовый разгон. Тесты.	1	
59.	Спринтерский бег на 100 м.	1	
60.	Техника передачи эстафетной палочки. Особенности бега на виражах.	1	
61.	Эстафетный бег. (4*100 м, 4*200 м) тест.	1	
62.	Техника метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты на дальность. тест.	1	
63.	<b>Футбол.</b> Ведение мяча без сопротивления противника; продолжить обучения паса в одно касание.	1	
64.	<b>Футбол.</b> Передача мяча низом и навесом на точность. прием и остановка мяча на месте.	1	
65.	<b>Футбол.</b> Комбинации из изученных элементов. Игра	1	

	в футбол.		
66.	<i>Международный день семьи .</i> Бег 2000 м и 3000 м.	1	
67.	Контрольные тесты.	1	
68.	<b>Футбол.</b> Учебно-тренировочная игра.	1	

### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Учебный материал	Кол-во часов	Содержание воспитательного потенциала урока
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> <i>День знаний.</i> Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	<b>11 ч</b> 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;</li> <li>• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;</li> <li>• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</li> <li>• дальнейшее развитие психических процессов и</li> </ul>
2	Гигиена при занятиях спортом. Низкий старт, бег на короткие дистанции.	1	
3.	<i>День солидарности в борьбе с терроризмом</i> Бег на 60м - зачёт Эстафетный бег.	1	
4.	Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1	
5.	Бег 1000 м. с учетом времени	1	

6.	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	обучение основам психической регуляции.
7.	Метание гранаты на дальность на результат.	1	
8.	Бег 2000 метров (д), 3000 м (м).	1	
9.	Равномерный бег 3000м (д), 5000м.(ю) без учета времени	1	
10.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1	
11.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1	
12.	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<b>11 ч</b> 1	
13.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой; двумя руками.	1	
14.	Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование 2 мячами на месте и в движении - зачёт.	1	
15.	Ловля и передачи мяча с сопротивлением противника. Варианты ведения мяча.	1	
16.	<i>Международный день толерантности</i>  Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	

17.	Совершенствование техники штрафного броска - зачёт; броска с 3-х очковой зоны; со средней дистанции - зачёт.	1	
18.	Продолжить обучение техники выполнения броска с неудобной руки. Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады .	1	
19.	Технико-тактические действия в защите «персональная защита» (прессинг). Учебная игра.	1	
20.	Технико-тактические действия в нападении (командное) система нападения через «центрального игрока». Учебная игра.	1	
21.	Тактико-технические действие в нападении. Индивидуальные способы прохождения 3-х секундной зоны с последующим броском.	1	
22.	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Учебная игра.	1	
23.	<b>Гимнастика.</b> Правила поведения на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	<b>10 ч</b>  1	
24.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы	<b>1</b>	

	и упоры.		
25.	Строевые упражнения. Висы и упоры. тесты.	1	
26.	Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	
27.	<i>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных исследовательских проектов.</i> Опорный прыжок (к).	1	
28.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку (к).	1	
29.	Совершенствование изученных акробатических упражнений- зачёт. Развитие силы.	1	
30.	Акробатическая связка из изученных акробатических элементов. Тесты.	1	
31.	Акробатика в связке (к). Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	
32.	Круговая работа на снарядах. Тесты.	1	
33.	<b>Элементы единоборств.</b> Стойки и перемещения в стойках. Совершенствование защитных действий	1	
34.	<b>Элементы единоборств.</b> <i>Всероссийский урок «История самбо»</i>	1	

	Продолжить обучение техники выполнения ударов руками и ногами.		
35.	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила занятий во время лыжной подготовки. Попеременно двухшажный ход. Одноопорное скольжение.	<b>10 ч</b>  1	
36.	<i>Международный день инвалидов</i>  Личная гигиена. Коньковый ход.	1	
37.	Торможение и поворот «плугом»	1	
38.	Одновременно бесшажный и одновременно одношажный ход. Повороты «плугом» - зачёт.	1	
39	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
40	Преодоление подъемов в гору скользящим шагом. Совершенствование техники.	1	
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные. повороты и торможения - зачёт.	1	
42.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	1	
43.	Коньковый ход. Повороты со спуска.	1	
44.	Прохождение дистанции 3км. (д) и 5 км. (м)	1	
45.	<b>Волейбол.</b>	<b>10 ч</b>	

	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча сверху .	1	
46.	Передачи мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.	1	
47.	Верхняя прямая подача- зачёт.. Прием подачи, передача к сетки в зону 3, передача в зону 4,2. Учебная игра.	1	
48.	Верхняя прямая подача- зачёт. прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар.	1	
49.	Нападающий удар. Подстраховка передней линии в случаях блокирования удара.	1	
50.	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар.	1	
51.	Тактико-технические действия в атаке. Атака первым темпом.	1	
52.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	
53.	<i>Всемирный день иммунитета</i> Тактика игры. Судейство.	1	
54.	Игра по правилам волейбола. тесты.	1	
55.	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10 ч</b>	



	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	
56.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
57.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания - тесты.	1	
58.	Высокий старт. Челночный бег 3x10м.	1	
59.	Низкий старт, стартовый разгон. Тесты.	1	
60.	Спринтерский бег на 100 м. Бег на 1000 м.	1	
61.	Эстафетный бег. (4*100 м, 4*200 м) тесты.	1	
62.	Техника метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	
63.	<b>Футбол.</b> Ведение мяча без сопротивления противника; продолжить обучения паса в одно касание.	1	
64.	<b>Футбол.</b> Передача мяча низом и навесом на точность.	1	
65.	<i>Международный день семьи .</i>  Метание гранаты на дальность. (к)	1	
66.	<b>Футбол.</b> Комбинации из изученных элементов.	1	

	Игра в футбол.		
67.	Контрольные тесты.	1	
68.	<b>Футбол.</b> Учебно-тренировочная игра.	1	