

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ботовская средняя общеобразовательная школа»



«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Иванова А.Т.
Протокол № 1 от
« 1 » 09 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
И.М. Токмак
« 01 » 09 2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Мотоманов В.Г.
Приказ № 18
« 01 » 09 2021 г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура», ФГОС СОО, базовый уровень
для учащихся 10 -11 классов
2021 - 2022 учебный год

Количество часов: всего 105ч в 10 кл. и 102 ч. в 11 кл. в неделю 3 ч.

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура: Базовый уровень: 10-11 кл./ В.И.Лях Изд.»Просвещение» 2020г.

Составитель:

Пенский А.Н. учитель физической культуры,
МОУ «Ботовская СОШ»

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 105 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении Санпин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «Санпин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»);
- Уставом МОУ «Ботовская СОШ»;
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Ботовская СОШ»;
- учебным планом МОУ «Ботовская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
- авторской рабочей программы по физической культуре 10-11 класс. Физическая культура. Примерные рабочие программы к линии УМК В.И. Ляха. 10-11 класс.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного прочувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации

занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Планируемые результаты изучения Физической культуры

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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; # готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической 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);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец,

одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной 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;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- 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;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	10 — 215	— 14 170

	Прыжок в длину с места, см		
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 —	— 10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения

индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Прикладная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять

упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего. Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол). Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	№ урока	Название раздела / Тема урока	Дата проведения	Примечание
Раздел. Лёгкая атлетика (21 час.)				
1	1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.		
2	2	Высокий и низкий старт до 40 м.		
3	3	Стартовый разгон.		
4	4	Бег на результат на 100 м.		
5	5	Эстафетный бег.		
6	6	Бег в равномерном темпе 20 мин.		
7	7	Бег на 3000 м.		
8	8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
9	9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
10	10	Метание мяча 150 гр. с полного разбега		
11	11	Метание мяча на заданное расстояние.		
12	12	Метание мяча на дальность.		
13	13	Метание гранаты.		
14	14	Метание гранаты с укороченного разбега.		
15	15	Метание гранаты с полного разбега.		
16	16	Метание гранаты на дальность		
17	17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.		
18	18	Длительный бег до 20 мин.		
19	19	Бег с препятствиями.		
20	20	Эстафетный бег.		
21	21	Кросс 3 км.		
Раздел. Гимнастика (27 час.)				
22	1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.		
23	2	Повороты кругом в движении.		
24	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		
25	4	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
26	5	Упражнения с набивными мячами.		
27	6	Упражнения со штангой.		
28	7	Упражнения на тренажёрах.		
29	8	Упражнения со скакалкой.		
30	9	Подъём в упор силой.		
31	10	Сгибание и разгибание рук в упоре.		
32	11	Прыжок ноги врозь через коня в длину.		
33	12	Прыжок ноги врозь через коня в длину.		

34	13	Длинный кувырок через препятствия.		
35	14	Стойка на руках.		
36	15	Стойка на руках.		
37	16	Стойка на руках.		
38	17	Переворот боком.		
39	18	Переворот боком.		
40	19	Комбинации из ранее освоенных элементов.		
41	20	Упражнения с гимнастической скамейкой.		
42	21	Упражнения на бревне		
43	22	Акробатические упражнения		
44	23	Акробатические упражнения.		
45	24	Акробатические упражнения.		
46	25	Акробатические упражнения.		
47	26	Эстафеты		
48	27	Эстафеты		
Раздел. Лыжная подготовка (17 час.)				
49	1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.		
50	2	Переход с одновременных ходов на одновременные.		
51	3	Переход с одновременных ходов на одновременные.		
52	4	Переход с одновременных ходов на одновременные.		
53	5	Преодоление подъёмов и препятствий.		
54	6	Преодоление подъёмов и препятствий.		
55	7	Преодоление подъёмов и препятствий.		
56	8	Преодоление подъёмов и препятствий.		
57	9	Преодоление подъёмов и препятствий.		
58	10	Элементы тактики лыжных гонок.		
59	11	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)		
60	12	Правила проведения самостоятельных занятий.		
61	13	Правила соревнований.		
62	14	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
63	15	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
64	16	Особенности физической подготовки лыжника.		
65	17	Прохождение дистанции 3 км.		
Раздел. Спортивные игры (баскетбол) 8 час.				
66	1	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.		
67	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
68	3	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
69	4	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
70	5	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
71	6	Действия против игрока без мяча и с мячом.		
72	7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
73	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		

Раздел. Спортивные игры (футбол) 7 час.				
74	1	Стойка игрока, перемещение.		
75	2	Остановка и передача мяча.		
76	3	Ведение без мяча и с мячом		
77	4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.		
78	5	Ведение мяча в движении.		
79	6	Удары по мячу с разных дистанций.		
80	7	Учебная игра. Мини-футбол.		
Раздел. Спортивные игры (волейбол) 7 час.				
81	1	Варианты подачи мяча.		
82	2	Варианты нападающего удара через сетку.		
83	3	Блокирование нападающих ударов.		
84	4	Игра по упрощённым правилам волейбола.		
85	5	Игра по правилам.		
86	6	Игра по правилам.		
87	7	Игра по правилам.		
Раздел. Лёгкая атлетика 14 час.				
88	1	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.		
89	2	Высокий и низкий старт до 40 м.		
90	3	Бег на результат на 100м		
91	4	Эстафетный бег.		
92	5	Бег а 3000м.		
93	6	Прыжки в длину с разбега.		
94	7	Прыжки в длину с разбега		
95	8	Прыжки в длину с разбега.		
96	9	Длительный бег до 20 мин.		
97	10	Челночный бег		
98	11	Бег с препятствиями		
99	12	Старты из различных исходных положений.		
100	13	Бег на 60 м		
101	14	Бег на 200 м.		
Раздел. Резервные уроки.				
102-105	1-4	Резервный урок		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	№ урока	Название раздела / Тема урока	Дата проведе ния	Примеча ние
Раздел. Лёгкая атлетика – 15 час.				
1	1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.		
2	2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование		
3	3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование		
4	4	Челночный бег 10×10. Совершенствование		
5	5	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование		
6	6	Старт в эстафетном беге. Совершенствование		
7	7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)		
8	8	Развитие скоростно – силовых способностей. Совершенствование		
9	9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей.		
10	10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование		
11	11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование		
12	12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование		
13	13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование		
14	14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».		
15	15	Прыжки в длину Совершенствование		
Раздел. Спортивные игры – 11 час.				
16	1	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.		
17	2	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование		
18	3	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование		
19	4	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование		
20	5	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование		
21	6	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование		

22	7	Совершенствование Броски по кольцу в движении;		
23	8	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование		
24	9	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование		
25	10	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование		
26	11	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование		
Раздел. Спортивные игры – 13 час.				
27	1	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.		
28	2	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.		
29	3	Нападающий удар; .Совершенствование		
30	4	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование		
31	5	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование		
32	6	Блокирование; Совершенствование		
33	7	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование		
34	8	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование		
35	9	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование		
36	10	Страховка у сетки Совершенствование		
37	11	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование		
38	12	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование		
39	13	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование		
Раздел. Гимнастика – 9 час.				
40	1	Вводный урок. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)		
41	2	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование		
42	3	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование		
43	4	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование		
44	5	Вводный урок. Развитие силовых способностей.		
45	6	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры (ю). Развитие силовых способностей. Совершенствование		
46	7	Развитие координационных способностей. Совершенствование		
47	8	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры (ю) Развитие координационных способностей. Совершенствование		
48	9	Вводный новая тема Акробатика – (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее		

		изученных элементов		
Раздел. Лыжная подготовка – 25 час.				
49	1	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности		
50	2	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
51	3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование.		
52	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование		
53	5	Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
54	6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
55	7	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
56	8	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
57	9	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
58	10	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
59	11	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
60	12	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
61	13	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
62	14	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
63	15	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
64	16	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		

65	17	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
66	18	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
67	19	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
68	20	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
69	21	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
70	22	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
71	23	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование		
72	24	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование		
73	25	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование		
Раздел. Гимнастика.				
74	1	Строевые упражнения. Акробатика -(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование		
75	2	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование		
76	3	Строевые упражнения. Акробатика - (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование		
77	4	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)		
78	5	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование		
79	6	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование		
80	7	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Совершенствование		
81	8	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики		
82-83	9-10	Комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками		

		Совершенствование		
84	11	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование		
85	12	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.		
86	13	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование		
87	14	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование		
88	15	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование		
Раздел. Лёгкая атлетика – 8 час.				
88	1	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты		
89	2	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование		
90	3	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование		
91	4	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование		
92	5	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование		
93	6	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование		
94	7	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование		
95	8	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование		
Раздел. Кроссовая подготовка – 7 час.				
96	1	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.		
97	2	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование		
98	3	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование		
99	4	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование		
100	5	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование		
101	6	Преодоление полосы препятствий Совершенствование		
102	7	Резервный урок		