

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Смоленского района

МБОУ "Сычевская СОШ имени К.Ф.Лебединской"

«РАССМОТРЕНО»

Методическим советом

_____ Колесова И.П.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Никонова И.В.

Приказ № 171-р

от « 30 » августа 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса**

на 2023–2024 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры Тырышкин В.В.

село Сычевка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897), Примерной программы основного общего образования по физической культуре, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 10-11 классы».

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ - 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 нацелен на решение следующих задач

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

- 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, скоростно-силовых, 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 тренировке и соревнованиях;
- 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, подготовке к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности 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) .

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «**Знания о физической культуре**» содержит учебный материал, в процессе усвоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. А также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии(юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно- оздоровительных системах физических упражнений. Приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы тела человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей. Основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел « **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть тесно связано с разделом «**Знания о физической культуре**».

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей. Изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учитель должен предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Педагогика сотрудничества базируется на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широкого использования компьютеров и других новых технических средств.

Дидактические правила от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе усвоения ими содержания предмета.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет 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 сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

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

Более отчетливо, чем в среднем 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.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. **В этих целях рекомендуется шире применять методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому, соревновательному.** Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

На занятиях со старшеклассниками рекомендуется применять специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам. 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 закалывающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

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 проводится тестирование физической подготовленности. Чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

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 проводится тестирование 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 рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом 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 молодежи.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется 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 о количественных показателях в различных видах двигательных действий. 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю. За основу учебно-тематического планирования взято содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

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 движение и физкультурно – массовое движение (на примере «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 приемы 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, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенностях прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении 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 его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление навыков закаливания.Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся

Закрепление приемов саморегуляции.Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе . Аутогенная тренировка . Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ)ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.) . закрепление навыков закаливания (Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенные 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, дартса , аэробики, оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношении роста и веса , кистевой и становой динамометрии. Окружности грудной клетки. ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, 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 с мячом 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 партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия .

Легкая атлетика (юноши):метание утяжеленных мячей весом 150 гр. и гранаты весом до 700гр. на

расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов. Бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действия против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и в нападении (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров. Опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее освоенных элементов.

Легкая атлетика : совершенствование техники спринтерского , эстафетного длительного бега, прыжка в высоту и в 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

Элементы единоборств : совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов в учебной программе
Базовая часть		90
1.	Основы знаний о физической культуре	7
2	Легкая атлетика	20 часов
3	Спортивные игры	20 часов
	Баскетбол	10 часов
	Волейбол	10 часов
4	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
5	Лыжная подготовка	17 часов
6	Единоборства	8 часов
Вариативная часть		15
Легкая атлетика		5 часов
Спортивные игры		10 часов
Итого		105 часов

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Содержание раздела	№ уро ка	Кол -во час ов	Тема урока	Дата план	Дата факт
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)					
Основы организации двигательного режима	1	1	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников не занимающихся спортом.		
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	2	1	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные санитарно гигиенические требования при занятиях физической культурой.		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 14 часов					
Знания (1 час)	3	1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Доврачебная помощь при травмах. Биомеханические основы техники бега, Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений		
Совершенствование техники спринтерского бега (3 часа).	4	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Тестирование бега на 30 м. дозирование нагрузки		
	5	1	Бег на 100 м. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		
	6	1	Эстафетный бег. Бег 100м на результат. Тестирование подтягивание на высокой перекладине(юн.) , на низкой (дев)		
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3 часа)	7	1	Дозирование нагрузки во время занятий бегом. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин (ю), 15-20мин (д).		
	8	1	Бег на 3000м (ю) и на 2000м (д). Прикладное значение занятий бегом. Тест на гибкость.		
	9	1	Правила соревнований по легкой атлетике. Бег на 3000м (ю) и на 2000м (д) на результат		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега(2 часа)	10	1	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
	11	1	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. тестирование прыжков в длину с места.		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (2 часа)	12	1	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега. Тест «Челночный бег 3-10м»		
	13	1	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега на результат		

Совершенствование техники метания в цель и на дальность (3 часа)	14	1	Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов . с полного разбега(ю), с укороченного разбега (д) на дальность в коридор 10 м. Метание мяча весом 150 гр. в горизонтальную и вертикальную цель(1+1м) с расстояния до20м(ю) 12-14м(д).		
	15	1	Метание гранаты весом 500-700гр. (юн), 300-500гр (дев) с места, с колена, лежа , с разбега на дальность в коридор 10м .		
	16	1	Метание гранаты в горизонтальную цель(2+2м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели(2+2м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты на дальность на результат		
Базовые виды спорта школьной программы Баскетбол (15 часов)					
Знания (1 час)	17	1	Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Правила игры		
Совершенствование техники передвижений. остановок , поворотов, стоек (1 час)	18	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передвижения с изменением направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами. Терминология игры		
Совершенствование техники ловли и передачи мяча(2 часа)	19	1	Передача мяча одной рукой снизу и передача мяча одной рукой сбоку без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях.		
	20	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).		
Совершенствование техники ведения мяча (2 часа)	21	1	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях по баскетболу		
	22	1	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Обыгрывание защитника вышагиванием, скрестным шагом , поворотом).		
Совершенствование техники бросков мяча(4часа).	23	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок одной и двумя руками в прыжке)		
	24	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния).		
	25	1	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.		
	26	1	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Правила игры.		
Совершенствование техники защитных действий (2 часа)	27	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание)		
	28	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват и накрывание) .		
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	29	1	Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.		

способностей. (1 час)					
Совершенствование тактики игры 1 час.	30	1	Индивидуальные , групповые и командные тактические действия в нападении (взаимодействие с заслоном). Индивидуальные , групповые и командные тактические действия в защите (подстраховка)		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1 час)	31	1	Игра по правилам . Судейство и комплектование команды, подготовка мест соревнований.		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Современное олимпийское движение и физкультурно-массовое движение	32	1	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. Краткие сведения об истории игр.		
Базовые виды спорта школьной программы Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)					
Совершенствование строевых упражнений (2 часа).	33	1	Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.		
	34	1	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Основы биомеханики акробатических упражнений		
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (2 часа)	35	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте. Влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств.		
	36	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (2 часа)	37	1	Упражнения с набивными мячами(весом до 5 кг), с гантелями (до8кг) , гирями(16 и 24 кг.) (юноши) Комбинации упражнений со скакалкой , обручами (девушки)		
	38	1	Упражнения с набивными мячами(весом до 5 кг), с гантелями (до8кг) , гирями(16 и 24 кг.) (юноши) Комбинации упражнений со скакалкой , обручами (девушки)		
Освоение и совершенствование висов и упоров (4 часа)	39	1	Повторение пройденного материала в предыдущих классах.		
	40	1	Подъем в упор силой(юноши) на перекладине, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки)		
	41	1	Вис согнувшись- вис прогнувшись сзади на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки)		
	42	1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (юноши). Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки).		

Освоение и совершенствование опорных прыжков (2 часа)	43	1	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высота 110см- девушки).		
	44	1	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см . юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину высота 110см- девушки).		
Освоение и совершенствование акробатических упражнений (3 часа)	45	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Прыжки в глубину (высота 150-180 см- юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки)		
	46	1	Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки) .		
	47	1	Комбинации из ранее освоенных элементов. Тест на гибкость.		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (3 часа)	48	1	Лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши). Упражнения в висах и упорах (девушки).		
	49	1	Лазанье по канату с помощью ног на скорость –юноши. Общеразвивающие упражнения без предметов		
	50	1	Подтягивания Тест подтягивание на перекладине(высокая – юноши, низкая- девушки).		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	51	1	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.		
Базовые виды спорта школьной программы Лыжная подготовка 17 часов					
Освоение техники лыжных ходов (17 часов)	52	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км		
	53	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
	54	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.		
	55	1	Одновременный одношажный ход. Скоростной(стартовый вариант).Дистанция 3.5 км		
	56	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.		
	57	1	Переход с одновременных ходов на попеременные(прямой переход).Прохождение дистанции 4.5 км.		
	58	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	59	1	Элементы тактики лыжных гонок:распределение сил. Лидирование, обгон		

			и т. д.		
	60	1	Преодоление препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону). Самостоятельные занятия лыжным спортом.		
	61	1	Преодоление препятствий на лыжах (перепрыгивание в сторону). Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.		
	62	1	Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжному спорту.		
	63	1	Преодоление сильнопокатых и крутых склонов. Осуществление самоконтроля при самостоятельных занятиях.		
	64	1	Преодоление подъемов средней и длинной протяженности. Прохождение дистанции 4 км		
	65	1	Прохождение дистанции 3 км классическими ходами . Переход с попеременных ходов на одновременные		
	66	1	Прохождение дистанции 4 км(девушки) и до 5-8км (юноши) коньковым ходом.		
	67	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 5км (девушки), и до 8 (юноши) со средней скоростью.		
	68	1	Прохождение дистанции 3 км(девушки), 5 км (Юноши) на результат		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	69	1	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки.		
Базовые виды спорта школьной программы Волейбол (15 часов)					
Знания	70	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Терминология волейбола.		
Совершенствование техники передвижения, остановок , поворотов и стоек.(1 час)	71	1	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления приставными шагами. Терминология игры		
Совершенствование техники приема и передачи мяча (5 часов)	72	1	Приём и передача двумя руками сверху в прыжке через сетку. Приём и передача двумя руками сверху в парах, тройках.		
	73	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах .		
	74	1	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.		
	75	1	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.		
	76	1	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
Совершенствование техники подачи мяча (77	1	Верхняя прямая подача с вращением и без вращения. Нижняя прямая подача.		

1 час)					
Совершенствование техники нападающего удара(2 часа)	78	1	Прямой нападающий удар,		
	79		Нападающий удар с переводом , с поворотом туловища		
Совершенствование техники защитных действий (2 часа)	80	1	Индивидуальное блокирование		
	81	1	Групповое блокирование и страховка		
Совершенствование тактики игры (2 часа)	82	1	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении .		
	83	1	Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1 час)	84	1	Учебная игра по правилам.		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Способы регулирования массы тела.	85	1	Основные компоненты массы тела человека. Методики применения упражнений по увеличению и снижению массы тела.		
Базовые виды спорта школьной программы Элементы единоборств (8 часов)					
Знания (1 час)	86	1	Техника безопасности. Самостоятельная разминка перед поединком.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца.		
Освоение техники владения приемами (5 часов)	87	1	Приемы самостраховки (падение на бок, перекаты с одного бока на другой)		
	88	1	Приемы самостраховки (кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из разных положений.)		
	89	1	Приемы борьбы лежа (удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг).		
	90	1	Приемы борьбы стоя (передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка).Учебная схватка.		
	91	1	Приемы борьбы стоя (удар кулаком в голову, защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка.		
Развитие координационных способностей (1 час)	92	1	Пройденный материал по приемам единоборств, подвижные игры « Сила и ловкость», «борьба всадников».		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1час)	93	1	Силовые упражнения и единоборства в парах.		

Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	94	1	Спортивно-массовые соревнования- одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.		
Базовые виды спорта школьной программы ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)					
Развитие выносливости(2 часа)	95	1	Длительный бег до 25 мин(юн), до 20 мин (дев)		
	96	1	Бег в парах, кросс.		
Развитие скоростных способностей(2 часа)	97	1	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных положений, эстафеты.		
	98	1	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Эстафетный бег.		
Развитие координационных способностей (1 час)	99	1	Варианты челночного бега («челночный бег 3-10»»), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
Совершенствование техники спринтерского бега(2 часа)	100	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на 100м. Тестирование бега на 30м		
	101		Бег на результат 100м. Измерение результатов		
Совершенствование техники прыжка в длину (1 час)	102	1	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Выполнение обязанностей судьи.		
Совершенствование техники метаний на дальность и в цель (2 часа)	103	1	Метание гранаты весом 500-700гр. (юн), 300-500гр (дев) с места, с колена, лежа , с разбега. Метание гранаты в горизонтальную цель(2+2м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели(2+2м) с расстояния 10-12м.		
	104	1	Метание гранаты на дальность на результат в коридор 10 м с полного и укороченного разбега на результат.		
Совершенствование техники длительного бега(1 час)	105	1	Бег на 3000м (юноши) и на 2000м (девушки) на результат.		

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения 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 и 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 нем 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;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании. Занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; курения, употребление алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей , формирования 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

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 коммуникативных 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 учетом 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные) , способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения , как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами. Способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для усвоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований- научение владению технико-тактическими приемами(умениями) базовых видов спорта и их применению 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, ведения здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь **характеризовать**:

- * индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- * особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- * особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- * особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- * особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- * особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Учащиеся должны научиться **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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- * контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- * приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- * приемы 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
<i>Скоростные</i>	<i>Бег 30м, с</i> <i>Бег 100м,с</i>	<i>5.0</i> <i>14.3</i>	<i>5.4</i> <i>17.5</i>
<i>Силовые</i>	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i> <i>Подтягивание из виса лежа на низкой</i> <i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>10</i> <i>-</i> <i>215</i>	<i>-</i> <i>14</i> <i>170</i>
<i>Выносливость</i>	<i>Кроссовый бег на 3 км , мин/сек</i> <i>Кроссовый бег на 2 км, мин/ сек</i>	<i>13.50</i> <i>-</i>	<i>-</i> <i>10.00</i>

Освоить следующие двигательные умения , навыки и способности:

● **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега(12-15 м) с использованием четырехшажных бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2.5-2.5м с10-12м (девушки) и с 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1-1м с 10м (девушки) и 15-20м (юноши).

● **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши) , на бревне или равновысоких брусьях(девушки),опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши) комбинацию из отдельных со скалкой, обручем, или лентой(девушки); выполнять акробатическую комбинацию, 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 (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость(юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

● **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

● **в спортивных играх** : демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально-созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей(см. табл) с учетом региональных условий и индивидуального развития.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195 – 210 205 - 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 – 190 170 - 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, метры	16 17	1100 и ниже 1100	1300 - 1400 1300 - 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 - 1200 1050 - 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 - 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Подтягивание на низкой перекладине (девушки)	16 17 16 17	4 и ниже 5	8 – 9 9 – 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 – 15 13 - 15	18 и ниже 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому

четырёхборью: бег на 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;

сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни. Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств(способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно- массовое движение в мире и в Российской Федерации ;
- характеризовать современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения. Великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно- психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (Адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- 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 физическую нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их физической направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств. Сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать

помощь в организации и проведении занятий, освоения новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять комплексы по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в длину и высоту) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе и баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Информационно-образовательный ресурс:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2009).
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура: 10-11 классы.: учеб. для общеобразоват. учреждений. Базовый уровень/ [В.И.Лях. – М.:Просвещение, 2019.
2. Физическая культура: 10-11классы.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Лист внесения изменений в Рабочую программу

№	№ или тема урока	Дата проведения по плану	Причина несоответствия	Дата проведения по факту
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				