

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томский физико-технический лицей»**

*Согласовано*

Заместитель директора по УВР  
ОГБОУ «Томский физико-технический лицей»

\_\_\_\_\_ Е.Л. Здоровец

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

*Утверждаю*

Директор  
ОГБОУ «Томский физико-технический лицей»

\_\_\_\_\_ В.С.Ефремов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(10-11 класс)**

Автор-составитель:  
Толкачев Андрей Анатольевич,  
учитель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	
Общая характеристика учебного курса.....	
Место учебного курса в учебном плане.....	
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса .....	
<b>Содержание курса</b> .....	
Способы двигательной деятельности.....	
Физическое совершенствование.....	
<b>Тематическое планирование</b> .....	
Тематическое планирование 10 классы.....	
Тематическое планирование 11 классы.....	
<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение</b> .....	
<b>Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в лицее</b> .....	
<b>Приложение</b> .....	
Приложение 1. Внеурочная работа.....	
Приложение 2. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.....	
<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение</b> .....	
<b>Список литературы</b> .....	

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413;
- Фундаментального ядра содержания общего образования, под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова, 2009.;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте, общего образования второго поколения;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2012).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под ред. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А., 2009.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в лицее входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания лицеистов. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивной секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, соревнования, походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической 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 лицее направлен на решение следующих задач:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ритм, равновесие и другие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), развитие волевых и нравственных качеств;
- обучение основам базовых видов двигательных действий, углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Учитывая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, при формировании данной программы заложены следующие принципы: демократизация и гуманизация педагогического процесса; деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, использование широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересов и склонностей. Учитель обязан предоставлять детям разноуровневый материал по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

*Принцип деятельностного подхода* 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.

*Принцип интенсификации и оптимизации* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей; групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

*Принцип соблюдения дидактических правил* в его основу положено соблюдение поэтапного планирования учебного материала, соблюдение правил от известного к неизвестному, от простого к сложному.

*Принцип межпредметных связей* заключается в формировании целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры с другими предметами: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии и др.

Урок физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхания, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений и ритм, равновесие и др.) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придается решению

воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат большой материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честность, милосердие, взаимопомощь и др.). Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

На среднем уровне образования школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающейся направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающейся направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. Осваиваются знания по терминологии избранной спортивной игры, технике выполнения соответствующих приемов, тактики игры и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в лицее, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководство командой, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстраций упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается с применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения (метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику

прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично связывать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках физической культуры должны постоянно применяться общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в среднем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний связывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных способностей, формированием умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (самостоятельная работа, элементы исследования, самоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремлению к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки физической культуры необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе, при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связывать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен лица.

*Особенности организации и методики уроков разных типов.*

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры: сдвоенные (для проведения лыжной подготовки), соревновательные, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации

и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности используются учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках идёт обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы постоянно укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Для реализации данной программы необходимы следующие средства: комплект лыж, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стартовые колодки, стойки и планка для прыжка в высоту, прыжковая яма для прыжка в длину, барьеры, резиновая дорожка, теннисные мячи, набивные мячи, подкидной мостик, «козёл», «конь», гимнастические маты, перекладина, брусья, шведская стенка, гимнастические эспандеры, скакалки, ракетки для бадминтона и тенниса, гантели, штанга, кегли, оборудование для эстафет.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах.*

Согласно Уставу образовательного учреждения, диагностика уровня знаний, умений и навыков (ЗУН) проводится систематически в виде мониторинга успеваемости по текущим оценкам, по итоговым контрольным зачетам, определяющим уровень усвоения изученного материала, по промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. В настоящее время лицей переходит на такую форму диагностики уровня ЗУН, как зачетная неделя в конце полугодия. Такая форма повторения, обобщения и систематизации знаний в щадящем режиме обеспечивает в самой высокой степени объективность результатов диагностирования уровня ЗУН по предмету.

**Критериями оценки** по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

*Качественные показатели* успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественные критерии* успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценивание подготовленности по физической культуре предполагает оценочную, стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При оценивании необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы раздела за четверть:

(в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### *I. Знания*

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики \ или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

### *II. Техника владения двигательными умениями и навыками*

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» выставляется: когда движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.



### *III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Оценка «5» учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### *IV. Уровень физической подготовленности учащихся*

Оценка «5» выставляется: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» выставляется: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «3» выставляется: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «2» выставляется: учащийся не выполняет обязательный минимум по физической подготовленности, предусмотренный программой по физической культуре, которая отвечает требованиям государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми, достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* выставляется на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105 ч, в 11классе - 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 210 ч на 2 года обучения (по 3 ч в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### *В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью; бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений 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 (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ДЕСЯТЫЙ КЛАСС (105 ч.)**

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Передача из зоны 1, 6, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (техника). Передача сверху в прыжке. Двусторонняя игра (тактические действия). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Нападающий удар с переводом.

#### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

Длинный кувырок через препятствия (юноши). Стойка на голове и руках силой (юноши). Стойка на кистях (с помощью). Кувырок назад через стойку на кистях (юноши). Кувырок назад 2-3 слитно (девушки). Длинный кувырок прыжком с места (девушки). Перекатом назад стойка на лопатках (девушки). Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат (девушки). Акробатические соединения из 3-4 элементов. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического

инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Теория. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 100м. Прыжок в длину с разбега (ножницы). Метание гранаты 500-700г. Кросс 800, 300метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс, подтягивание. Прыжок через скакалку. Метание набивного мяча из положения сидя. Челночный бег 3x10. Медленный бег от 6 до 20 минут. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Теория. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склона с поворотом. Спуски со склона с торможением. Попеременно четырехшажный ход. Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Теория. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Наименование раздела, темы	Кол-во часов
<i>1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</i>	43
1) Прием мяча сверху, снизу	3
2) Прием мяча с подачи	3



3) Передача из зоны 1, 6, 5 в зону 3	3
4) Верхняя прямая подача	3
5) Нападающий удар (техника)	3
6) Блокирование	3
7) Двусторонняя игра (тактические действия)	13
8) Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку	3
9) Ведение два шага и бросок в кольцо	3
10) Защитные действия в игре	3
11) Штрафные броски	3
2. Гимнастика с элементами акробатики	12
1) Длинный кувырок через препятствия (юноши). Кувырок назад 2-3 слитно (девушки)	3
2) Переворот боком («Колесо»)	3
3) Опорный прыжок способом ноги врозь.	3
4) Кувырок назад через стойку на кистях (юноши). Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат (девушки)	3
5) Акробатические соединения из 3-4 элементов	3
3. Легкая атлетика	30
1) Низкий старт и стартовый разгон с преследованием	4
2) Метание гранаты 500 – 700 гр	4
3) Прыжок в длину с разбега (ножницы)	4
4) Метание малого мяча в цель	4
5) Прыжок в высоту	4
6) Прыжок в длину с места	2
7) Упражнение на пресс, подтягивание	2
8) Прыжок через скакалку	2
9) Метание набивного мяча из положения сидя	2
10) Челночный бег 3x10	2
4. Лыжная подготовка	20
1) Попеременный двухшажный ход	4
2) Одновременный бесшажный ход	5
3) Прохождение дистанции 5км	4
4) Коньковый ход	5
5) Спуски со склона с поворотом, с торможением	2

## ОДИННАДЦАТЫЙ КЛАСС (105 ч.)

В 11 классе изучение программного материала сокращается на неделю, в связи с выходом на подготовку к экзаменам. Поэтому соответствующие темы изучаются интенсивно.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Прием мяча с подачей в зону 3. Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Вторая передача с зоны 2. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Блокировка нападающих ударов. Двухсторонняя игра (тактические действия). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Нападающий удар с переводом.

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Длинный кувырок через препятствия (юноши). Стойка на голове и руках силой (юноши). Кувырок назад 2-3 слитно (девушки). Длинный кувырок прыжком с места (девушки). Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат (девушки). Акробатические соединения из 3-4 элементов.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота ПО см). Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Теория. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжок в длину с разбега (ножницы). Метание гранаты 500-700 г. Эстафетный бег. Стартовый разгон с препятствием. Бег 100 метров. Прыжковые упражнения. Бег 1500 метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс, подтягивание. Прыжок через скакалку. Метание набивного мяча из положения сидя. Челночный бег 3x10. Медленный бег от 6 до 20 минут. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Теория. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши). Спуски со склона с поворотами. Спуски с торможением. Коньковый ход. Лыжные гонки.

Теория. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Календарно-тематический планирование** прилагается с разбивкой на теоретические и практические (контрольные, тестовые) виды занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</i>	43
1) Прием мяча с подачей в зону 3	3
2) Вторая передача в зону 2 и 4	3
3) Нападающий удар	3
4) Верхняя прямая подача	2
5) Вторая передача с зоны 2	2
6) Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
7) Блокировка нападающих ударов	1
8) Двухсторонняя игра (тактические действия)	13
9) Броски мяча в движении одной рукой от плеча	3
10) Зонная система защиты	3
11) Штрафные броски	3
12) Введение мяча с сопротивлением защитника	3
13) Передачи мяча с сопротивлением защитника	3
<i>2. Гимнастика с элементами акробатики</i>	12
1) Длинный кувырок через препятствия (юноши). Кувырок назад 2-3 слитно (девушки)	3
2) Лазанье по канату с помощью ног и на скорость	3
3) Акробатические соединения из 3-4 элементов (юноши). Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат (девушки)	3
4) Прыжок ноги врозь через коня	3
<i>3. Легкая атлетика</i>	27
1) Прыжок в длину с разбега (ножницы)	6
2) Метание гранаты 500-700г	3
3) Эстафетный бег	3
4) Прыжки в высоту с разбега	6
5) Бег 100метров	1
6) Прыжковые упражнения	1
7) Бег 1500метров	1
8) Прыжок в длину с места	1
9) Упражнение на пресс, подтягивание	1
10) Прыжок через скакалку	1
11) Метание набивного мяча из положения сидя	1
12) Челночный бег 3x10	1
13) Медленный бег от 6 до 20 минут	1
<i>4. Лыжная подготовка</i>	20
1) Попеременный двухшажный ход	4
2) Коньковый ход	4
3) Переход с одного хода на другой	4
4) Спуски со склона с поворотами	4
5) Спуски со склона с торможением	4

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
10-11классы 3 ч в неделю, всего 210 ч**

**10 класс**

Разделы, темы	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Называет современные спортивно-оздоровительные системы, разъясняет влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся. Характеризует «олимпийское движение». Называет основные даты в развитии и становлении Олимпийских игр. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризует основы организации и проведение. «Р» - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.</p>
Спортивные игры	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх. Называет основные средства физического воспитания, определяет понятие здоровье человека. Раскрывает влияние физических упражнений на здоровье человека. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.</p>
Гимнастика	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику кувырков вперед и назад через стойку на руках, стойке на голове и руках, выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках, бревне. Определяет понятие «физическая нагрузка». Составляет</p>

	<p>упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>объемы и интенсивность физической нагрузки, способы регулирования физической нагрузки и ее контроль. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила поведения техника безопасности, и предупреждение травматизма, на занятиях физическими упражнениями. Формы контроля и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах; выполняет передвижение попеременными и одновременными ходами классического хода, а также использование конькового хода; преодолевать дистанцию 3-5 км на время. Называет правила поведения школьников на уроках физической культуры, правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, мероприятия по профилактике травматизма. Называет формы самостоятельных индивидуальных занятий, контролирует уровень физической подготовленности занимающихся. «Р»- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; «П» - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; проводить причинный и вероятностный</p>

		<p>анализ экологических ситуаций;  «К»- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</p>
Спортивные игры	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Основные организации двигательного режима. Основные формы и виды физических упражнений.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, технико-тактические действия в защите и нападении; развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол.  Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.  Распределяет объем суточной двигательной активности.  Описывает примерные режимы дня школьника.  Классифицирует физические упражнения по анатомическому признаку. Определяет физиологические зоны мощности.  «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;  «П»-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.  «К»- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.</p>
Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60,100 м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.  С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.  «Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;  «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);  «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

11 класс

Разделы, темы	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности учащегося
Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты. Правовые основы физической культуры и спорта. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Знание документов, регламентирующих занятия физической культуры и спорта. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать.</p>
Спортивные игры	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Понятие о физической культуре личности. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие физическая культура. Характеризует физическую культуру личности. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>

Гимнастика	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику длинных кувырков, стойке на голове и руках силой, переворота в сторону; выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях, бревне; Характеризует основные типы телосложения, называет средства атлетической гимнастики. Называет разновидности силовой аэробики. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах; выполняет передвижение попеременными и одновременными ходами классического хода, а также использование конькового хода; преодолевать дистанцию 3-5км на время. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Определяет формы проведения занятий физическими упражнениями, структуру и виды физической культуры. Характеризует неурочные формы</p>



	<p>планирование занятий с разной функциональной направленностью)</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>организации занятий.</p> <p>«Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</p> <p>«П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</p> <p>«К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.</p>
Спортивные игры	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Игры по правилам.</p> <p>Организация и проведение спортивно массовых соревнований.</p> <p>Способы регулирования массы тела человека.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, технико-тактические действия в защите и нападении; развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Называет методики регулирования массы тела, требования по увеличению массы тела. Характеризует причины избыточного веса и форм ожирения.</p> <p>«Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</p> <p>«П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;</p> <p>«К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты;</p> <p>бежит дистанцию 60,100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность.</p> <p>Называет и дает характеристику вредным привычкам человека. Объясняет значимость физических упражнений для отвлечения молодежи от вредных привычек. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы.</p> <p>Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>«Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</p> <p>«П»-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.</p>

## ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания, работа которого определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

### Примерное содержание занятий 10-11 классы

#### *Группы общей физической подготовки*

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения; бег на лыжах, коньках; подвижные и спортивные игры.

#### *Спортивные секции*

**Баскетбол.** Ловля и передача двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведения мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока с мячом и без мяча; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и тактические действия; двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двухсторонняя игра.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемов; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; двухсторонняя игра.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

### Примерное содержание

**Дни здоровья и спорта.** Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

**Подвижные игры и внутришкольные соревнования.** По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

**Спартакиады.**

**Физкультурные праздники.** Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### Учебники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8 - 9 кл. Просвещение.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10 - 11 кл. Просвещение.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7кл. Просвещение.

### Методические пособия:

1. Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др. под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2002 - 125с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2007 - 112с.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др. под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона-М.: Просвещение, 2002- 192с.

### Литература

#### Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

#### Программы

Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1-11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

#### Рекомендуемые издания

Аршинник С. 77. Элементы кросса на уроках / С. П. Аршинник, И.П. Тхорев// Физическая культура в школе.— 2008.— № 1.— С. 23-26. Байков В. 77. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе.—2006.—№ 5 . — С. 25-27.

Байтман Л. Б. Уроки лёгкой атлетики в школах Карелии / Л. Б. Байтман, С.В. Зуев// Физическая культура в школе.— 2000.— № 3 . — С. 36-38. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль занятий: метод.пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков.— М.: Физическая культура, 2007. 132с.

Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе/ В. К. Бальсевич.— М.: Теория и практика физической культуры, 2006. —111с.

Баранцев С. А. Совершенствование техники бега на скорость /

- С. А. Баранцев, А. М. Шлёмин, В. Г. Береудин // Физическая культура в школе.— 2003.—№ 5 . — С. 19-22.
- Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»/ С. А. Баранцев, В. Г. Береудин, А. П. Сергеев// Физическая культура в школе.— 2008.— № 4 . — С. 34-38.
- Безрукова Н. М. Аэробика — для школьного урока / Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 15-16.
- Боген М. М. Реальность, ставшая мечтой / М. М. Боген // Физическая культура в школе. —2000. — № 7. —С. 49-52.
- Боханов Г. С. Открытый урок по волейболу / Г. С. Боханов // Физическая культура в школе. —2008. —№ 7. —С. 39-40.
- Бойцова М. В. Урок аэробики силовой направленности / М. В. Бойцова // Физическая культура в школе.— 2005.— № 7 . — С. 29-31.
- Бурцев В. И. Сквозные домашние задания/ В. И. Бурцев// Физическая культура в школе.— 2000.—№ 7 . — С. 43.
- Вавилов Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания / Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры.—1990.—№ 1 0 . — С. 2-9.
- Волчецкий Э. И. Развивая силу / Э. И. Волчецкий // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 46-48.
- Глинская Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе.— 2006.— № 5 . — С. 33-36.
- Горшков В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу /М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. — С. 61-67.
- Горшков В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков// Физическая культура в школе.— 2003.—№ 7 . — С. 62-71.
- Грибачёва М. А. Критерии оценки при обучении волейболу: развивающие игры / М. А. Грибачёва// Физическая культура в школе.— 2002.— № 2 . 8-11.
- Гусак Ш. З. Выступают юные гимнасты / Ш. З. Гусак // Физическая культура в школе.—2003.— № 6 . — С. 63-67.
- Дихтярёв В. Я. Обучение волейболу: X-XI классы / В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко, И. Б. Чиркин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 6 , — С. 13-17.
- Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4. —С. 32-34.
- Должиков И. И. Полоса препятствий в зале / И. И. Должиков // Физическая культура в школе.— 2006.—№ 2 . — С. 17-23.
- Должиков И. И. Бег на длинные дистанции / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 36-38.
- Железняк Ю. Д. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре для учащейся молодёжи / Ю. Д. Железняк, И. М. Туревский, Е. Г. Горбачёв // Теория и практика физической культуры. — 1989.—№ 8 , — С. 24-26с.
- Желнин Г. К. Волейбол. Обучение нападающему удару / Г. К. Желнин // Физическая культура в школе.— 2001.— № 3.— С. 28-29.

Зорин В. А. На военизированной полосе препятствий / В. А. Зорин // Физическая культура в школе. — 2004. — № 8. — С. 58-59.

Игаулин В. Н. Физическое воспитание учащихся: стратегические и тактические задачи / В. Н. Игаулин, Е. М. Литвинов // Физическая культура в школе. — 1993. — № 4. — С. 2-5.

Игнатъев А. И. Сетка-тренажёр для метания в вертикальную цель / А. И. Игнатъев // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 24-25.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на внеурочных занятиях / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 6. — С. 48-52.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на уроках физической культуры /

А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 34-38.

Карпушко Н. А. Анализ диссертационных исследований по проблемам школьной физической культуры и пути их внедрения в практику педагогической деятельности / Н. А. Карпушко с соавт. // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 2. — С. 62-64.

Карпушко Н. А. Физическое воспитание в передовых опытных школах России в конце XIX — начале XX в. / Н. А. Карпушко // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 11. — С. 13-16.

Кильдебаев Ф. Г. Школа мужества для юношей / Ф. Г. Кильдебаев // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 38.

Коноштарова Е. Е. Ритмика с акробатикой для старшеклассниц / Е. Е. Коноштарова // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 8-11.

Куцаев В. В. «Золушка» или «королева» / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 12-15; № 2. — С. 13-17.; 2008. — № 7. — С. 12-14; № 6. — С. 11-15; № 5. — С. 6-8.

Лагутин А. Б. Командные соревнования по физической подготовке / А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 48-51.

Левинтов И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 25-26.

Лепёшкин В. А. Оптимизация обучения волейболу / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 17-24.

Лепёшкин В. А. Скакалка всегда в моде / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 3. — С. 19-22.

Липатов В. Г. Многоборье — это интересно / В. Г. Липатов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 59-65.

Литвинов Е. Н. Новые формы организации и авторские программы физического воспитания / Е. Н. Литвинов // Физическая культура — основа здорового образа жизни: доклады, тезисы, материалы. — М., 1995. — С. 34-39..

Лубышева Л. 77. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. — М., 2006. — 161 с.

Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2007. — 120 с.

Лютова Е. В. На примере акробатики / Е. В. Лютова // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 34-37.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4. — С. 6-13.

Лях В. И. Координационные способности школьников/ В. И. Лях// Физическая культура в школе.— 2000.— №5.— С. 3-10.

Лях В. 77. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.— 192 с.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям /В. И. Лях // Физическая культура в школе.— 2005.— № 1.— С. 18-24.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям / В. И. Лях // Физическая культура в школе: научно-методический журнал.— 2005.— № 2. — С. 5-9.

Лях В. 77. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях// Физическая культура в школе.— 2006.— №6,— С. 6-10.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — №7,—С. 15-17.

Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 5-е изд. — М.:Просвещение,2010.—207с.

Лях В. 77. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе/ В. И. Лях// Теория и практика физической культуры. —2009. —№ 9. —С. 10-14.

Лях В. 77. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: научный анализ, проблемы, находки / В. И. Лях с соавт. — М.,—96с.

Лях В. И. Соблюдая основополагающие принципы: о новых учебных программах/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксон // Физическая культура в школе.—№ 1 , — С. 2-6.

Лях В. 77. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/ В. И. Лях.— М.: Просвещение, 2007.— 114с.

Лях В. 77. Физическая культура: 10-11кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/ В. И. Лях.— М.: Просвещение, 2011 (готовится к печати).

Малай Л. Ю. Совершенствование программы повышения квалификации учителей физической культуры на основе анализа научного потенциала, интенсивности профориентации и запросов практики: метод, рекомендации.Л. Ю. Малай, С. В. Молчанов.— Минск, 1987.— 34

Марков А.А. Бег на короткие и длинные дистанции. V-XI классы / А.А.Марков, С.М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4. —С. 27-30.

Марков А.А. Метание мяча и гранаты. V-XI классы /А.А.Марков, С. М. Масленников/Физическая культура в школе.— 2001.— № 5 . — С. 28-30.

Марков А. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание». V-XI классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3 , — С. 22-24.

Марков А. А. Прыжки в длину способом «согнув ноги». V-XI классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5 , — С. 19-21.

Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Розинов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №6. — С. 53-57.

Матвеев А. П. Основные положения «Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе» / А. П. Матвеев //

Остапенко Н.П. Обучение лазанию по канату // Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 32-37.

Пономарёв В. В. Интегрированный контроль физкультурного образования школьников на Крайнем Севере / В. В. Пономарёв, Е. В. Лыков. — М.: Теория и практика физкультуры.—2007.—128с.

Попов В. Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов /

В. Б. Попов// Физическая культура в школе.— 2001.— № 6 . — С. 56-61.

Попов В. Б. О технике прыжка в длину и путях её совершенствования /

В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 68-71.

Пронин С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. -2008. №2. 48-50.

Гимнастикой. V-XI классы / А. П. Рахманов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 5-18.

Семёнов В. В. Лёгкая атлетика в IX-XI классах / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе.— 2006.—№ 3.—С. 12-14. □

Семёнов В. В. Метание / В. В. Семёнов// Физическая культура в школе.— 2006,—№ 5 , — С. 25-27.

Столяров В. И. Аналитический обзор основных направлений модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе /В.И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры.-М.,2009.—С.11-125. □

Стрельникова И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников / И. В. Стрельникова// Физическая культура в школе.— 2007.— № 6 , — С. 8-10.

Таран А. А. Компьютерные технологии на уроках физической культуры / А. А. Таран // Физическая культура в школе. — 2009. — № 2. — С. 25-26.

Фокин Г. Ю. Дорога к совершенству / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. —2002. —№ 8. —С. 64-66.

Фокин Г. Ю. Уроки лёгкой атлетики / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе.—2009—№ 1.— С. 10-15.

Фомин А. А. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину / А. А. Фомин // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2. — С. 41-44.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-метод. пособ. / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. — М.: СпортАкадемПресс,2002.—85с.

Шеянов В. П. Школьное многоборье / В. П. Шеянов // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 52-57.

Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: кн. для педагога.- Ростов на Дону:Феникс,2004.—624с.

### **Иностранные источники**

Бальтц Е. (Balz E.) Профессионально-дидактические концепции, или На что должно ориентироваться физическое воспитание / Е. Бальтц // Спортивная педагогика.— 1992.— № 2 . — С. 13-22 (на нем. яз.).

Золь Р. (SoliR.) Концепции спортивных дисциплин и программ в настоящее время / В. Золь // Физическое воспитание. — 2000. — № 49 (1). — С. 4-5 (на нем.яз.).

Крум Б. (Crum B.) Идеально-типичные концепции физического воспитания/ Б. Крум// Спортивная педагогика.— 1992.— № 2 . — С. 29-36 (на нем. яз.).



*Науль Р. (NaulR.)* Концепции физического воспитания в Европе / под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция — вопросы и решения.— Нюрндорф: Хофман, 2001.— С. 35-52 (на англ. яз.).

*Поспех Е. (PospechJ.)* Физическое воспитание и школьный спорт в европейских государствах: избранные проблемы / Е. Поспех. — Ополе, 2003. — 81 с. (напольск.яз.).

*Рихтер К. (RichterChr.)* Концепции физического воспитания в Европе. Движение, спорт и здоровье / К. Рихтер. — Мейер Аахен, 2006. — 327 с. (на нем.яз.).

*Рихтер К. (RichterChr.)* Концепции физического воспитания в Европе. Движение, спорт и здоровье / К. Рихтер // Международный журнал по физическому воспитанию.— 2007.— № 3, — С. 101-106 (на англ. яз.).

*Хардман К. (Hardman K.)* Ситуация с физическим воспитанием в школе: европейские перспективы / К. Хардман // Хьюмен Мувмент. — 2008. — № 1. —С. 5-18(на англ.яз.).

*Хардман К. (Hardman K.)* Физическое воспитание в школе: взгляд глобальный / К. Хардман // Кинезиология. — 2008. — № 40 (1). — С. 5-28 (на англ. яз.).