

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яйская средняя общеобразовательная школа №2»

Приложение к ООП СОО
МБОУ «Яйская СОШ №2»
Утвержденной приказом директора
№ 126 от «30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся 10-11 классов
Срок реализации 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
Данилова Н.А

Принята
педагогическим советом
протокол №1
от « 27 августа» 2021г.

Яя
2021

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»... ..	3-4
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»	5-13
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	14-22
4. Приложение	23

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

- прикладная физическая подготовка: *полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

- Формы организации занятий физической культурой.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физическое совершенствование

1. Лёгкая атлетика

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2. Спортивные игры

Баскетбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении

гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

4. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

- коньковый ход.

- лыжные эстафеты.

Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Элементы единоборства

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

2.6. Лапта (региональный компонент)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

Тема Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

Физическое совершенствование

1. Лёгкая атлетика

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2. Спортивные игры

Баскетбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков

мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

4. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Элементы единоборства

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе учебной деятельности)		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование	68	
1	Лёгкая атлетика	18	
1.1	Основы знаний. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования техники безопасности на уроках ФК., оздоровительный бег, ходьба.	2	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; формирование познавательного интереса к занятиям лёгкой атлетикой к занятиям ходьбой и бегом. Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания. Подготовка проектов и презентаций по теме.
1.2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 30-100м. Челночный бег 3x10м.	4	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Тема: «Спринтерский бег». Занятия по совершенствованию техники беговых упражнений, формирование познавательного интереса к изучению спринтерских беговых дисциплин комплекса ГТО. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
1.3	Бег на средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 1000, 2000, 3000м. Формы организации занятий	4	Практические занятия по формированию устойчивого познавательного интереса к изучению оздоровительных форм занятий, знать основные морально этические нормы,

	физической культурой.		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств, выполнения норм ГТО, соблюдать правила техники безопасности.
1.4	Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту с разбега.)	3	Практические занятия по формированию техники выполнения прыжков, развития физических качеств, соблюдения правил безопасности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, выполнение норм ГТО.
1.5	Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	3	Практические занятия по формированию техники метания, развитие мотивов учебной деятельности и учебно-познавательный интерес к метанию гранаты на дальность, осознание чувства гордости за российскую физическую культуру, возможность выполнять упражнения комплекса ГТО.
1.6	Преодоление вертикальных препятствий. Индивидуальные комплексы упражнений прикладно-ориентированной направленности.	2	Практические занятия. Принятие и осознание социальной роли обучающегося; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости при выполнении упражнений прикладной направленности. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2	Спортивные игры	20	
2.1.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Остановка мяча, удары по мячу. Игра в футбол по основным правилам. Правила поведения техника безопасности, и предупреждение травматизма, на занятиях физическими упражнениями. Система индивидуальных занятий	4	Практические и теоретические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Приобретение знаний о системе индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, методике организации их проведения. Контроль и оценка эффективности самостоятельных занятий. Знаний и умений об

	оздоровительной и тренировочной направленности.		особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ним. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
2.2	Баскетбол. Контроль и оценка эффективности самостоятельных занятий индивидуальной физической деятельности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, ведение, передачи, броски в кольцо. Индивидуальные действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в баскетбол, судейство игры. Требования к технике безопасности.	8	содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду к занятиям и спортивным соревнованиям. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
2.3	Волейбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе. Верхняя прямая подача. Приёмы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Действия в защите и в нападении. Игра по правилам волейбола.	8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
3.1.	Основы знаний. Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Приобретение новых знаний о программах, направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Способствовать выбору современных фитнес-программ, для организации самостоятельных занятий физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
3.2	Организующие строевые команды и приемы	1	
3.3	ОРУ (с предметами и без предметов)	1	
3.4	Акробатические упражнения и комбинации	3	Воспитание потребности в здоровом образе жизни,

3.5	Лазанье по канату и гимнастической стенке.	2	выполнение упражнений на спортивных снарядах и акробатической дорожке. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения.
3.6	Висы и упоры на гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.	2	
3.7	Опорные прыжки.	2	
4	Лыжная подготовка	12	
4.1	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Подготовка и подбор лыж.	1	Практические, теоретические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лыжная подготовка». Приобретение знаний о оздоровительных мероприятиях по восстановлению организма (самомассаж, банные процедуры). Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности. Уважительное и доброжелательное отношения к окружающим. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, использовать занятия лыжным спортом, как средство для активного отдыха, выполнение норм ГТО.
4.2	Техника лыжных ходов. Одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.	4	
4.3	Техника конькового лыжного хода.	2	
4.4	Подъемы, спуски, повороты.	2	
4.5	Прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.	1	
4.6	Лыжная эстафета.	1	
4.7	Прохождение дистанции 2 -3-5км на результат, подготовка к ГТО.	1	
5	Спортивные единоборства	3	
5.1.	Правила ТБ на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Приобретение знаний о спортивных единоборствах. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, через практические физические
5.2	Захваты. Освобождение от захватов.	1	
5.3	Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра: «Выталкивание из круга».	1	

			упражнения и игры с элементами спортивных единоборств.
6	Упражнения культурно-этнической направленности	3	
6.1.	Техника безопасности на уроках лапты. Ловля, передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.	2	Практические, и теоретические занятия (с использованием иллюстративного материала). Приобретение новых знаний. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, через практические, физические упражнения, игры.
6.2	Индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.	1	
	Всего	68	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

11 класс

Номера разделов	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе учебной деятельности)		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование	66	
1	Лёгкая атлетика	16	
1.1.	Основы знаний. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Инструктаж ТБ на уроках физической культуры. Оздоровительный бег, ходьба.	1	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Рассказ учителя об истории и современном развитии физической культуры и спорта, о мероприятиях направленных на развитие физической культуры и спорта в РФ, Кузбассе. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой, обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Подготовка рефератов, презентаций по теме.

1.2	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 30-60-100м. Челночный бег 3х10м. Метание гранаты 500-700грамм. Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту с разбега.)</p>	10	<p>Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Темы: « Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК (ГТО)». «ВФСК (ГТО) в общеобразовательной организации». Практические занятия по выполнению скоростных беговых упражнений, прыжков, метаний, развития физических качеств, формирование познавательного интереса к изучению дисциплин комплекса ГТО. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний. Выполнять нормативные требования испытаний тестов 5 ступень, ВФСК (ГТО).</p>
1.3	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Длительный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Развитие выносливости в беге на 2000-3000м. Прикладная физическая подготовка: кросс, полоса препятствий.</p>	5	<p>Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Рассказ учителя Темы: «Правовые основы физической культуры и спорта». Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», «Об основах туристической деятельности в РФ». Принятие и осознание социальной роли обучающегося; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости при выполнении упражнений прикладной направленности. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности.</p>
2	Спортивные игры	21	

2.1	<p>Футбол. Основы знаний. Терминология спортивной игры футбол. Передвижения и владения мячом Удары по мячу, остановка мяча, индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам футбола. Судейство игры. Требования к технике безопасности</p>	5	<p>Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Формирование установки на дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>
2.2	<p>Баскетбол. Основы знаний. Терминология спортивной игры баскетбол. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек ведения мяча, ловли и передач мяча, варианты бросков мяча. Тактика игры в защите и в нападении. Требования к технике безопасности.</p>	8	<p>Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду к занятиям и спортивным соревнованиям. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>
2.3	<p>Волейбол. Основы знаний. Терминология спортивной игры волейбол. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, владения мячом. Совершенствование техники: верхней нижней передачи мяча, приёмы мяча, нападающего удара, блокирование мяча. Групповые и командные действия в нападении и защите. Судейство игры. Требования к технике безопасности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	8	<p>Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду к занятиям и спортивным</p>

			соревнованиям. Составлять и выполнять комплексы специальной оздоровительной физической подготовки. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
3.1	Основы знаний. Т.Б.на уроках гимнастики. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Знакомство с комплексами упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры различной направленности.
3.2	Организующие строевые команды и приемы	1	Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выполнение упражнений на спортивных снарядах и акробатической дорожке. Принятие и осознание социальной роли обучающегося; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости при выполнении упражнений. Самостоятельно организовывать и осуществлять физическую деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга. Соблюдения правил безопасности. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
3.3	Лазанье по канату и гимнастической стенке.	2	
3.4	ОРУ (с предметами и без предметов).	1	
3.5	Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	3	
3.6	Висы и упоры на гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.	2	
3.7	Опорные прыжки.	2	
4	Спортивные единоборства	5	
4.1	Т.Б на уроках единоборств. Правила соревнований. Гигиена борца. Фитнес упражнения.	1	Теоретические и практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Рассказ учителя. Тема: «Значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, развития физических способностей».
4.2	Разминка перед поединком. Основные приемы борьбы. Фитнес упражнения.	1	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, через практические физические упражнения и игры.
4.3	Приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка. Фитнес упражнения.	1	
4.4	ОРУ силовые упражнения в парах. Подвижные игры.	1	

4.5	Упражнения на развитие силы, гибкости, реакции. «Борцовский мост». Игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников».	1	Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения.
5	Лыжная подготовка	12	
5.1	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лыжная подготовка». Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности. Давать адекватную позитивную самооценку. Проявлять устойчивый интерес к изучению оздоровительных форм занятий; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, использовать занятия лыжным спортом, как средство для активного отдыха, выполнение норм ГТО.
5.2	Совершенствование техники: попеременные и одновременные лыжные хода.	3	
5.3	Техника преодоления подъёмов и спусков с поворотами.	2	
5.4	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.	2	
5.5	Чередование лыжных ходов. Правила соревнований.	2	
5.6	Прохождение дистанции 2-3-5 км на результат, подготовка к ГТО.	2	
	Всего	66	

5 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00			