

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам среднего общего образования, утверждёнными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- федерального государственного образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- федерального перечня учебников (приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 №254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»);
- примерной программы по физической культуре для 10-11 классов, под редакцией В.И.Ляха

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

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

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

самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;  
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения)

В программе отражается реализация воспитательного потенциала урока физической культуры, который предполагает использование различных видов и форм деятельности, ориентированной на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями обучающихся

Для реализации рабочей программы используется учебник «Физическая культура» 10-11 классы для общеобразовательных учреждений. Автор: В.И.Лях

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 105 часов, в 11 классе 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
  - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
  - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
  - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

### **Метапредметные результаты для 10 класса**

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится:**

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте**

*Правовые основы физической культуры и спорта.* Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ»; «Об основах туристической деятельности в РФ»; «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»; «Об образовании в Российской Федерации»

*Понятие о физической культуре.* Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры.

*Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.* Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

*Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.* Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и

стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

*Основные формы и виды физических упражнений.* Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)

*Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.* Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

*Адаптивная физическая культура.* Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.

*Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.* Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.

*Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.* Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

*Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.* Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

*Понятие телосложения и характеристика его основных типов.* Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

*Способы регулирования массы тела человека.* Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.

*Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.* Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения.

*Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.* Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств

*Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.* Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр

## **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

### **Баскетбол**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передачи мяча.* Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления

*Совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления.

*Совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

*Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола.

### **Гандбол**

*Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передачи мяча.* Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

*Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.

### **Волейбол**

*Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

*Совершенствование техники приёма и передачи мяча.* Варианты техники приёма и передачи мяча.

*Совершенствование техники подачи мяча.* Варианты подачи мяча.

*Совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*Совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.

### **Футбол**

*Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

*Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.* Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

*Совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

*Совершенствование координационных способностей.* Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие выносливости.* Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Углубление знаний о спортивных играх.* Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

*Совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.*

**Юноши:** упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёр.

Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элемент.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Развитие координационных способностей.* 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, на 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.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Юноши: 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.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке с предметами..

*Знания.* 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.

*Овладения организаторскими умениями.* Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.

## Легкая атлетика

*Совершенствование техники спринтерского бега.* Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бега.

*Совершенствование техники длительного бега.*

Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.* Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.* Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

Юноши: метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с



4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12 м. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки.: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в паре, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 мин.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

*Развитие координационных способностей.* 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

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

*Самостоятельные занятия.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

*Совершенствование организаторских умений.* Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

## **Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов.* Переход с одно- временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

*Знания.* 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.

## **Элементы единоборств**

*Освоение техники владения приемами.* Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.

*Развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания.* Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

*Освоение организаторских умений.* Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.

## **Плавание**

*Знания.* Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейн.

### **Раздел 3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

*Как правильно тренироваться.* Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья).

*Утренняя гимнастика.* Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

*Самомассаж.* Сеансы самомассажа.

*Аутотренинг и релаксация.* Сеансы аутотренинга и релаксации.

*Совершенствование координационных способностей.* Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.

*Ритмическая гимнастика для девушек.* История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений.

*Атлетическая гимнастика для юношей.* История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.

*Оздоровительный бег.* История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.

*Дартс.* История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры.

*Аэробика.* История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.

#### **IV. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Разделы курса	Количество часов	Количество часов	Воспитательный компонент
	10кл.	11кл.	

Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	7	7	<p>Посредством изучения предмета «Физическая культура» реализуются данные виды и формы педагогического воздействия на обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации;</li> <li>побуждение обучающихся соблюдать правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися);</li> <li>- организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения;</li> <li>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</li> </ul>
Базовые виды спорта школьной программы	92	89	
Баскетбол	16	16	
Гандбол	4	4	
Волейбол	16	16	
Футбол	6	6	
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	
Легкая атлетика	16	16	
Лыжная подготовка	15	13	
Элементы единоборств	6	5	
Плавание	1	1	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	6	6	
Количество зачётов и контрольных тестов	15	15	
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	

