

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа п. Вичёвщина Куменского района
Кировской области

РАССМОТРЕНО

ШМО Спортивно-оздоровительного и
эстетического цикла

_____ Л.А. Шабалина

Протокол № 1

от "23" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ю.А. Вострикова

Протокол № 74

от "25" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Л.А. Иванцова

Приказ № 39/4

от "30" августа 2022 г.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура, экология и основы
безопасности жизнедеятельности»)
для 10-11 классов на 2022-2023 учебный год
(базовый уровень)

п. Вичёвщина, 2022

Введение

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017 №613 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и авторской программы по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха.

- Требований образовательной программы среднего общего образования МКОУ СОШ п. Вичёвщина.

На изучение учебного курса «Физическая культура» на уровне среднего общего образования в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования отводится 136 часов: в 10 классе - 68 часов (из расчета 2 учебных часа в неделю) и в 11 классе - 68 часов (из расчета 2 учебных часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах (базовый уровень) направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую 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) гражданскую позицию 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;

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.

Примечание: Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов (п. 7.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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.

Примечание: Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику

(педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников

(п. 8.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре на базовом уровне должны отражать:

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) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

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;

Примечание: предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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-корригирующей 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.

2. Содержание учебного предмета

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;
- плавание;
- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
- техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;
- спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;
- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- прикладное плавание.

Содержание материала по классам

10 класс	11 класс
Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.
Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретенных в начальной и основной школе	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)
Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности)	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена
Физическое совершенствование	
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки).</p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной,</p>

<p>назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Опорный прыжок. Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120 см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p>Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>	<p>махом соскок.</p> <p>Опорный прыжок. Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p>Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>
Легкая атлетика	Легкая атлетика
<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (40, 60, 100метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в</p>

<p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования.</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>	<p>длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>
<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов:</p>	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</p> <p>Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов:</p> <p>Распределение сил на дистанции,</p>

<p>Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 4-5 км.</p>	<p>резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 5-8 км.</p>
<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>
<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего</p>

<p>в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>
<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резанные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.</p> <p>Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p> <p>Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Тактические действия в защите, в нападении.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных</p>	<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резанные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.</p> <p>Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p> <p>Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Тактические действия в защите, в нападении.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>

способностей. Учебная игра.	
<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>
<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>	<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>
<p>Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	<p>Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</p>	<p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в</p>

в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
--	--

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

№	Название темы(разделов)	Количество часов в 10 классе	Количество часов в 11 классе	Целевые приоритеты воспитания
1	Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	<ul style="list-style-type: none"> - опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; - трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; - опыт дел, направленных на пользу своему родному селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; - опыт природоохранных дел; - опыт разрешения возникающих конфликтных
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
3	Физическое совершенствование	68	68	
	Гимнастика с основами акробатики	12	12	
	Легкая атлетика	18	18	
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	15	15	
	Волейбол	10	10	
	Баскетбол	10	10	
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	

	Прикладная физическая подготовка	3	3	ситуаций в школе, дома или на улице; - опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности; - опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; - опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт; - опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
	Общеспортивная подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Плавание	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Туризм	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Итого:	68 час	68 час	
	ИТОГО:	136 часов		

4. Количество зачетов по разделам 10 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество зачётов	Сдача нормативов	Триместр
1	Легкая атлетика	3		1
2	Гимнастика с основами акробатики	5		1
3	Спортивные игры (волейбол)	3		2
4	Лыжная подготовка	7		2
5	Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол)	3		3
6	Легкая атлетика	5		3
7	Промежуточная аттестация		1	3
	ИТОГО:	26	1	

11 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество зачётов	Реферат	Триместр
1	Легкая атлетика	3		1
2	Гимнастика с основами акробатики	5		1
3	Спортивные игры (волейбол)	3		2

4	Лыжная подготовка	7		2
5	Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол)	3		3
6	Легкая атлетика	5		3
	ИТОГО:	26		

