

Приложение 1.16  
к ООП СОО, утверждённой  
приказом от 31.08.2020 № 94-о

**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
10-11 класс**

## **Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 10-11 класс**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основании: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413);  
- образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Школа № 35»;  
- учебного плана МБОУ «Школа № 35»;  
- авторской программы «Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа. А.П.Матвеев». Автор А.П.Матвеев, М.: издательство «Вентана-Граф».

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- Физическая культура: учебник для 10-11 классов (ФГОС) / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2020.  
Срок реализации программы - 2 года. Согласно учебному плану МБОУ «Школа № 35» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю.

<b>Класс</b>	<b>Количество часов в год</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
10	102	3
11	102	3
<b>Итого</b>	<b>204 часа</b>	

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 35».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## Личностные результаты

- сформированность ответственного отношения к учению;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

## Метапредметные результаты

### Познавательные УУД

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

### Регулятивные УУД

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

### Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

### Ученик должен демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта	15.0	17.0
Силовые	Подтягивание в висе	9	—
	Подтягивание из виса лежа	—	12
	Или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	10
	Прыжок в длину с места	2	170
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	-	12 мин 20 с
	Кроссовый бег 3 км	16 мин 30 с	-

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

**В метаниях на дальность и на меткость:** Метать мяч 150 г (гранату 500 г, 700 г) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Осваивать висы и упоры (вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем с переворотом). Выполнять комбинации на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, бревно)

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в школьных, районных и других соревнованиях по различным видам спорта. соревнования по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

№ п/п	Физическое способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17			6	13—15	18	



## Содержание программного материала 10 класс /девушки/

### Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры - 24 ч**

Баскетбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.

Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.

### **Легкая атлетика – 32 ч**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30 м до 40 м о т 40 м до 60 м. Бег - 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Кроссовая подготовка 2000 м. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега многоскоки.

Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей (Броски набивного мяча). Метание гранаты 500 г. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

#### **Лыжная подготовка-25 ч**

Техника одновременных одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км. На время – 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах.

## **Содержание программного материала 11 класс**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки – в процессе уроков.**

*Социокультурные основы.*

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.*

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

*Медико-биологические основы.*

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

*Приёмы саморегуляции.*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Спортивные игры – 24 ч**

Волейбол, баскетбол

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Варианты подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Комбинации общеразвивающих упражнений без

предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

#### **Лёгкая атлетика – 32 ч**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух

шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

#### **Лыжная подготовка – 25 ч**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км. На время – 3 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором

Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	24

3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	32
5	Лыжная подготовка	25
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11КЛАСС

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	32
5	Лыжная подготовка	25
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Содержание программного материала 10 класс /юноши/

#### **Основы знаний о физической культуре – в процессе урока**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы

регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Спортивные игры – 24 ч**

Баскетбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование висов и упоров. Комбинации на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина). Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

### **Легкая атлетика – 32 ч**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30 м до 40 м, от 40 м до 60 м. Бег -30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 20 мин. Кроссовая подготовка 3000 м. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, многоскоки. Метание мяча (150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. (Броски набивного мяча). Метание гранаты 700 г. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка- 25ч**

Техника одновременных одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5,5 км. На время – 5 км. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Преодоление крутых подъемов. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.

Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах.

## **Содержание программного материала 11 класс**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки – в процессе уроков.**

*Социокультурные основы.*

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.*

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

*Медико-биологические основы.*

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма,

профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

*Приёмы саморегуляции.*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Спортивные игры – 24 ч**

Баскетбол и волейбол

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Волейбол.

Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.

Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.

Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы, и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов).

Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок.

Акробатическая комбинация из пяти элементов, включающая длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы. Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

Вис прогнувшись, переход в упор. Комбинации на гимнастических снарядах (брусья, перекладина). Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.

### **Лёгкая атлетика – 32 ч**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Бег 100 м на результат. Эстафеты.

Метание различных по массе и форме снарядов (граната, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метание различных по массе и форме



снарядов в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 15—20 м.

Прыжок в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции.

Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 1600 м. Бег в среднем темпе до 2800 м. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.

#### **Лыжная подготовка – 25 ч**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход.

Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,0 км Энергичное отталкивание

ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Прохождение дистанции до 4,5 км. Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию– 5,5 км.

### **Тематическое планирование 10класс**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	32
5	Лыжная подготовка	25

	<b>Итого</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------

### Тематическое планирование 11класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	32
5	Лыжная подготовка	25
	<b>Итого</b>	<b>102</b>