

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я. Чайки  
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от « 31 » августа 2020 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ А.А. Каражов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре (базовый уровень)

Уровень образования (класс) среднее общее 10-11 класс

Количество часов 204

Учитель Кравцов Сергей Григорьевич

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з); на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура 10-11 классы», Москва «Просвещение», 2015г.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Изучение предмета "Физическая культура» обеспечивает: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового образа жизни; достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры 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);

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;

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» отражают и обеспечивают:**

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории

развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Расширит опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;

- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участие в спортивных мероприятиях;
- Знакомство с известными спортсменами и тренерами.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

#### **Личностные результаты.**

##### **10-11 класс**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнером во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м. метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов, выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырок вперёд и назад, стойку на голове и руках,

длинный кувырок.

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёма техники и борьбы в партере и в стойке;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результат не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

### **Метапредметные результаты**

#### **10-11класс**

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостности личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры.*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовый видов спорта и оздоровительной физической культуры; активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## Предметные результаты

### 10-11 класс

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

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

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёма и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры.*

- Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- Занятия основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- Занятия о здоровом образе жизни, его связи с укрепление здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, и естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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 действия, 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

## 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 основные технические действия и приемы 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:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы и нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## 2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы основного общего образования. Согласно учебному плану ГБОУ БККК «Бриньковский казачий кадетский корпус» Краснодарского края, всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе выделено 204 часа из них в **10 классе** - 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели), в **11 классе** - 102 часа (34 учебные недели).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной

подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы кадетского корпуса, климатических условий.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Примерная или авторская программа 10 класс	Примерная или авторская программа 11 класс	Рабочая программа	
				10 класс	11 класс
1	<b>Базовая часть</b>	90	90	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20	34	34
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка*/ Легкая атлетика	17	17	- 11	- 11
1.6	Плавание	-	-	-	-
1.7	Элементы единоборств	8	8	12	12
2	<b>Вариативная часть</b>	12	12		
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Лёгкая атлетика	6	6	6	6
2.1	По выбору учителя, учащихся определяемые самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта Спортивные игры	6	6	6	6
	Итого	102	102		

\*в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена на лёгкую атлетику.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростноси ловые	Прыжки в длину с места	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12

## Содержание учебного предмета.

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной физической подготовки совершенствование основных прикладных двигательных действий 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, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность**

### **(в течении урока)**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), упражнений с использованием оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры (68 часов):** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

**Гимнастика с элементами акробатики (36 часов):** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика (62 часа):** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

## **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

## **Элементы единоборств.**

Инструктаж по Т.Б. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий по единоборствам. Совершенствование стоек и передвижений в стойках.

Овладение техникой приёмов. Совершенствование захватов рук и туловища Развитие силовых способностей. Силовые упражнения в парах. Гигиена борца.

Совершенствование техники захватов рук и туловища.

Развитие силовой выносливости, силовые упражнения и единоборства в парах.

Подвижные игры: «Зайди за спину». Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Развитие координационных способностей. Повторение техники захватов рук и туловища. Подвижные игры «Обойди соперника». Соревнование с элементами единоборств.

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Повторение техники приема самостраховки - падение вперед. Силовые упражнения в парах. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Правила оказания первой помощи при травмах. Повторение техники приема самостраховки падение назад из низкой, средней и высокой стойки. Подвижные игры «Бой петухов».

Овладение организаторскими способностями. Основные правила соревнований. Подготовка места занятий, инвентаря. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Соревнование с элементами единоборств.

Совершенствование приемов самостраховки - падение на левый и правый бок.

Развитие координационных и кондиционных способностей Подвижные игры «Перетягивание в парах».

Совершенствование приемов самостраховки- падение вперед. Силовые упражнения в единоборствах и парах. Подвижные игры «Сильная хватка».

Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приёмами самостраховки. Подвижные игры «Перетягивание в парах». Соревнование с

элементами единоборств. Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Обучение приему «задняя подножка». Подвижные игры «Выталкивание из круга». Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники захватов рук и туловища. Овладение приемом «задняя подножка». Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**2. Тематическое планирование.  
10-11 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч**

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на основе универсальных учебных действий)
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</b> 10 класс -7 часов, 11 класс - 7 часов				
		<p><b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b> Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.).</p> <p><b>Понятие о физической культуре личности.</b> Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</p> <p><b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</b> Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень</p>	<b>1</b>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»</p> <p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p> <p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. состоящей в улучшении</p>

		<p>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.</p> <p>Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>		<p>функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p>
<p><b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</b></p>		<p>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.</p>	<b>1</b>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p><b>Основные формы и виды физических упражнений.</b></p>		<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку</p>	<b>1</b>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной,</p>

		физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
<b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b>		Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	<b>1</b>	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
<b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</b>		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	<b>1</b>	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб»
<b>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</b>		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)	<b>1</b>	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
<b>Основы организации</b>		Режим дня старшеклассников.	<b>1</b>	Раскрывают возможные негативные

<b>двигательного режима</b>		Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом		последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
<b>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</b>		Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования		Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления).
<b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</b>		Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования
<b>Способы регулирования массы тела человека</b>		Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
<b>Вредные привычки и</b>		Вредные привычки и их опасность для		Раскрывают негативные

их профилактика средствами физической культуры		здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов		последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений		Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств		Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения		Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности

## Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.

10 класс – 12 часов, 11 класс – 12 часов

Баскетбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	(24 часа)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли

<b>мяча</b>		защитника (в различных построениях)		и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения

				техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	<b>1</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>1</b>	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора

одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.

### Волейбол (24 часа)

*10 класс – 12 часов, 11 класс – 12 часов.*

**Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

**1**

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

**Совершенствование техники приёма и передачи мяча**

Варианты техники приёма и передачи мяча

**1**

Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

**Совершенствование техники подачи мяча**

Варианты подачи мяча

**1**

Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p><b>Совершенствование техники нападающего удара.</b></p>		<p>Варианты нападающего удара через сетку</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники защитных действий.</b></p>		<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Совершенствование тактики игры</b></p>		<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>		<p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. уважительно относятся к</p>

				соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Футбол 20 часов</b> <i>10 класс – 10 часов, 11 класс – 10 часов.</i>				
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b>		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</b>		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в

				процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом ( выбивание, перехват, отбор)	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	<b>1</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>		<p>Игра по упрощённым правилам футбола. Игра по правилам</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Совершенствование координационных способной ( ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</b></p>		<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики 36 часов</b>  <i>10 класс – 18 часов, 11 класс – 18 часов</i></p>				
<p><b>Совершенствование строевых упражнений</b></p>		<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения</p>

		четыре, по восемь в движении		
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</b>		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	<b>1</b>	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений предметами</b>		Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг).	<b>1</b>	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>		Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	<b>1</b>	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков</b>		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	<b>1</b>	Описывают технику данных упражнений
<b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b>		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 элементов	<b>1</b>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических	<b>1</b>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

		упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>		Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	<b>1</b>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	<b>1</b>	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания</b>		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	<b>1</b>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
<b>Самостоятельные занятия</b>		Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	<b>1</b>	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>		Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими	<b>1</b>	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических

		школьниками		способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Лёгкая атлетика (62 часов)</b> <i>10 класс – 31 часа,</i> <i>11 класс – 31 часа</i>				
<b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>		Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег	<b>1</b>	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники длительного бега</b>		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	<b>1</b>	
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>		Прыжки в длину с 13 -15 шагов	<b>1</b>	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической

				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>		<p>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 x 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 x 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 x 2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<b>1</b>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Развитие выносливости</b>		Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	<b>1</b>	
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>		Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из различных исходных положений,	<b>1</b>	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей

		круговая тренировка.		
<b>Развитие скоростных способностей</b>		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	<b>1</b>	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Развитие координационных способностей</b>		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	<b>1</b>	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
<b>Знания</b>		Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 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	<b>1</b>	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Самостоятельные занятия</b>		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	<b>1</b>	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

<p><b>Совершенствование организаторских умений</b></p>		<p>Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Единоборства</b>  <i>10 класс – 12 часов,</i>  <i>11 класс – 12 часов</i></p>				
<p><b>Элементы единоборств</b></p>		<p><b>Элементы единоборств</b> Инструктаж по Т.Б. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий по единоборствам. Совершенствование стойки и передвижений в стойках.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
		<p><b>Элементы единоборств</b> Овладение техникой приёмов. Совершенствование захватов рук и туловища Развитие силовых способностей. Силовые упражнения в парах. Гигиена борца.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах,</p>

				соблюдают правила техники безопасности.
		<p><b>Элементы единоборств</b>  Совершенствование техники захватов рук и туловища.  Развитие силовой выносливости, силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры: «Зайди за спину». Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</p>	<b>1</b>	Технически правильно выполнять специальные упражнения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
		<p><b>Элементы единоборств</b> Развитие координационных способностей.  Повторение техники захватов рук и туловища. Подвижные игры «Обойди соперника». Соревнование с элементами единоборств.</p>	<b>1</b>	Технически правильно выполнять специальные упражнения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
		<p><b>Элементы единоборств</b> Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей.  Повторение техники приема самостраховки - падение вперед.  Силовые упражнения в парах.  Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>	<b>1</b>	Правильно выполняют приемы самостраховки.
		<p><b>Элементы единоборств</b> Правила оказания первой помощи при травмах.  Повторение техники приема самостраховки падение назад из низкой, средней и высокой стойки.  Подвижные игры «Бой петухов».</p>	<b>1</b>	Овладевают правилами оказания первой помощи при травмах
		<p><b>Элементы единоборств</b> Овладение организаторскими способностями.</p>	<b>1</b>	Овладевают организаторскими способностями. Выполняют

		<p>Основные правила соревнований. Подготовка места занятий, инвентаря. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Соревнование с элементами единоборств.</p>		<p>обязанности командира отделения, помощника судьи.</p>
		<p><b>Элементы единоборств</b> Совершенствование приемов самостраховки - падение на левый и правый бок. Развитие координационных и кондиционных способностей Подвижные игры «Перетягивание в парах».</p>	<b>1</b>	<p>Технически правильно выполнять специальные упражнения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>
		<p><b>Элементы единоборств</b> Совершенствование приемов самостраховки- падение вперед. Силовые упражнения в единоборствах и парах. Подвижные игры «Сильная хватка».</p>	<b>1</b>	<p>Технически правильно выполнять специальные упражнения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
		<p><b>Элементы единоборств</b> Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приёмами самостраховки. Подвижные игры «Перетягивание в парах» Соревнование с элементами единоборств.</p>	<b>1</b>	
		<p><b>Элементы единоборств</b> Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Обучение приему «задняя подножка». Подвижные игры «Выталкивание из круга». Оказание первой помощи при травмах.</p>	<b>1</b>	<p>Овладевают организаторскими способностями. Выполняют обязанности командира отделения, помощника судьи.</p>
		<p><b>Элементы единоборств</b> Совершенствование техники захватов рук и туловища. Овладение приемом</p>	<b>1</b>	<p>Технически правильно выполнять специальные упражнения. Применяют освоенные упражнения и подвижные</p>

		«задняя подножка». Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах		игры для развития координационных способностей. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (в течении урока)</b>				
<b>Как правильно тренироваться</b>		Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)		Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Утренняя гимнастика</b>		Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
<b>Совершенствуйте координационные способности</b>		Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта		Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
<b>Атлетическая гимнастика для юношей</b>		История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики

<b>Оздоровительный бег</b>		История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях		Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
<b>Рефераты и итоговые работы</b>				По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
<b>Итого: 204</b>				