

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
среднее общее образование**

Учебный предмет	«Физическая культура»
Класс	10-11 классы
Срок реализации	2 года
Количество часов	В 10 классе – 2 часа в неделю, итого 68 часов в год В 11 классе – 3 часа в неделю, итого 102 часа в год
Рабочая программа составлена в соответствии с:	Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приложение к приказу МО РФ № 1089 от 05.03.2004 "Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования").
Учебник	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.
Цели изучения	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. - физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа №1 имени И.Ф. Варавы
муниципального образования
Староминской район



Рабочая программа

По **физической культуре**

Уровень образования среднее общее образование (10-11классы)

Количество часов 170

Учителя физической культуры: **Глушко Денис Сергеевич,**
Баштовая Татьяна Ивановна

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся», автор В.И. Лях, А. А. Зданевич, - Москва. – Просвещение - 2014г

В соответствии с **ФГОС среднего общего образования**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МБОУ СОШ №1 составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- 2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Краснодарского края.

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) классов МБОУ СОШ №1 имени Ивана Федоровича Вараввы

Реализация РПУП в МБОУ СОШ №1 имени Ивана Федоровича Вараввы осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11 классы. Издательство "Просвещение").

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	2 часа	34 недели	68 часов
11 класс	3 часа	34 недели	102 часа
<i>Итого:</i>			<i>204 часа</i>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. Патриотическое воспитание

В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. Гражданское воспитание

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. Духовно-нравственное воспитание

В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций

сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. Экологическое воспитание

В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной природы

В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. Трудовое воспитание

В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Базовая часть (35 часа)

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии) :

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии.

Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Легкая атлетика (21 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100м.

Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями)

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт.

Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег

100 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с разбега на результат. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранаты.

Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

Спортивные игры (15 час)

Волейбол

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и

над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по правилам. Варианты нападающего удара.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Баскетбол

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте.

Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

Вариативная часть.

Гандбол.(4 ч)

Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники бросков мяча.

Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Игра по правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Футбол.(4ч)

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.

Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Гимнастика (12 часов)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.

Прыжок ноги врозь (конь в длину). Акробатика комбинации из освоенных элементов.

Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных движений.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Развитие выносливости Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности.

Преодоление препятствий. Бег на 2000 м, 3000м. Развитие выносливости.

11 класс.

Базовая часть (87 часов)

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии) :

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Легкая атлетика (21час)

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину, в высоту. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Спортивные игры. (21 час)

Волейбол

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

Баскетбол

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

Гандбол.

Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через

«заслон». Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Игра по правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Гимнастика (18 часов)

Акробатика: Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы.

Построения, перестроения, повороты в движении. Угол в упоре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног

Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед, кувырок через препятствия. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок через коня.

Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. с предметами. О.Р.У. на месте.

Кроссовая подготовка.(18 часов)

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Вариативная часть (15 часов)

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце 1 и 2 полугодия учебного года в 10 и 11 классах.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Распределение учебного времени программного материала в 10-11 классах

Вид программного материала	Количество часов	
	Класс	
	10	11
Базовая часть	53	87
Лёгкая атлетика	21	21
Кроссовая подготовка	5	18
Спортивные игры	15	21
Гимнастика	12	18
Вариативная часть	15	15
Спортивная игра(футбол)	4	4

Спортивная игра(гандбол)	11	11
---------------------------	----	----

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.					
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни					
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Девушки - 9 часов Юноши - 9 часов	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,3,7

			<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> 	
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.	Физкультурно-	Девушки -	Оздоровительные	• Выполнять комплексы упражнений	• 1,2,5,7

	оздоровительная деятельность	7 часов Юноши - 4 часа	<p>системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i> 	
	Физическое совершенствование				
3.	Физическое совершенствование	Девушки - 52 часов Юноши - 55 часа	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,2,6,7

			<p>спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в видах спорта.</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия различных видов спорта.</i> 	
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.					
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности	
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>					
4.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	<p>Девушки - 11 часов</p> <p>Юноши - 11 часов</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,4,5

			<p>предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского</i> 	
--	--	--	---	---	--

			<p>безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> 	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					
5.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<p>Девушки - 7 часов</p> <p>Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,4,5,7

			<p>достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i> 	
<i>Физическое совершенствование</i>					
6.	<i>Физическое совершенствование</i>	<p>Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,3,5,6

		<p>гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i> 	
--	--	---	---	--

Контрольные нормативы:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, сек.	4,3	5,0-4,7	5,1	4,8	5,9-5,3	6,1
Координацион.	Челночный бег 3по 10 м	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Пръжок в длину с места ,см	240	205-220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег ,м	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900