



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для 10—11 классов)

СОГЛАСОВАНО
протокол педсовета
от «__» _____

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Ивановская СОШ»
_____/Е.В.Паскарь/
«__» августа 2021 г.
приказ №__ от «__» _____ 2021 г.

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учитель физической культуры

с. Ивановское
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	6
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБУЧЕНИЯ.....	7
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	8
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	8
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ.....	9
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
Личностные результаты	9
Метапредметные результаты	10
Предметные результаты	11
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
10 класс	12-24
11 класс	25-33
ЛИТЕРАТУРА	34
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ.....	35

Пояснительная записка.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными ви-

дами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами Здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, методов сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двига-

тельных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в раз-

витии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям. Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 105 ч, в 11 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю). Преподавание предмета ведётся по учебнику Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – Просвещение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБУЧЕНИЯ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально - прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно -ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10-11 класса обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/ №	Вид программного материала	Классы (часы)	
		X	XI
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Физическое совершенствование		
2.1	Легкая атлетика	28	28
2.2	Спортивные игры	45	42
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
2.4	Лыжная подготовка	14	14
3.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (ОФП)	В процессе урока	
	Всего часов:	105	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (105 ч.)

Программные разделы и темы: «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p> <p>Современные образовательные 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><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»; — «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»; — «Прикладно-ориентированное направление физической культуры». <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», её цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности; — готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр». <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью; 13 - особенности организации и проведения индивидуаль-

	<p>ных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
--	--

Способы самостоятельной деятельности

<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Коррекция избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); — подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной</p>
--	--

	<p>подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со спортивной подготовкой как системной тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; — повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса (материал 6 класса); — знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; — составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; — составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. <p><i>Учебный диалог.</i> Консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месячный цикл и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
--	--

Физическое совершенствование (64 ч.)

Программные разделы и темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры:</p> <p>упражнения мышечной релаксации и регуляции вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остро-</p>	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток (материал 8 - 9 классов);
--	---

<p>ты зрения.</p> <p>Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<p>— знакомятся с понятием «релаксация», анализируют её видовые направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>— знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>— знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p>
--	---

Программные разделы и темы: «Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики».

<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.</p>	<p>Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине (материал 6—7 классов);</p> <p>— знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.</p> <p>Практические занятия. Совершенствование основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики.</p> <p>Комплекс ОРУ с обручем (девушки), с гантелями (юноши).</p> <p>Повороты в движении кругом.</p> <p>Практические занятия. Стойка на лопатках с переворотом в полушпагат, сед углом. (девушки)</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (юноши)</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «вольные упражнения» как упражнения спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений: кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др. (материал 5—6 классов); — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений (материал 5—7 классов); — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики (материал 7 класса); — составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); — разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; — контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.</p>
--	--

Лёгкая атлетика (28 ч.)

<p>Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в дисциплинах лёгкой атлетики.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние дистанции.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах: прыжки и метание спортивного снаряда</p>	<p>Практические занятия. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники метания.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «кроссовый бег» как вид лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; — знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); — сравнивают их технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют бег в полной координации; — разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют бег в полной координации.
---	--

Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:

- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (материал 8 -9 классов);
- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;
- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;
- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

Учебный диалог. Консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись для самостоятельных занятий.

Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:

- знакомятся с основными разделами положения о соревнованиях, правилами допуска к их участию и оформления необходимых документов;
- знакомятся с правилами соревнований по беговым и технически дисциплинам (5-я ступень комплекса);
- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

Самостоятельные индивидуальные занятия (с использованием ранее разученного материала, тематических статей и видеороликов из Интернета). Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;
- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин.

плин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;

- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;
- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;
- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;
- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;
- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.

Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.

Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;
- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения технике физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;
- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;
- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.

Учебный диалог. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, пла-

нированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.

Лыжная подготовка (14 ч.)

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.
Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.
Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.

Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.
Практические занятия. Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения.
Практические занятия. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.
Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:
— знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;
— описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;
— разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;
— контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.
Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:
— закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов (материал 7 класса);
— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;
— знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;
— знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют тех-

нические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;

- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;
- контролируют технику перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.

Практические занятия. Тема: «Торможение боковым скольжением»:

- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором (материал 7 класса);
- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.

Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»:

- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно (материал 7 класса);
- знакомятся с образцом перехода с техники попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;
- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;
- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;
- контролируют технику перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.

Спортивные игры (45 ч.) Баскетбол (16 ч.)

Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.
Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр.
Практические занятия. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.
Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
Практические занятия. Командные тактические действия в нападении и защите.
1. Проход под щит, бросок.
2. Бросок, проход, бросок в прыжке.
3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок.
4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.
Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты с мячом на месте»:
— закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча (материал 7 класса);
— знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.
Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:
— закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов);
— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;
— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);
— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;
— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).
Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:
— закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди (материал 6—7 классов);
— знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;
— описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их выполнения, разу-

	<p>чивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.</p>
--	---

Волейбол (14 ч.)

<p>Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p>	<p>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол. Практические занятия. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема и передач мяча. Практические занятия. Тема: «Прямой нападающий удар»: — знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; — описывают технику прямого нападающего удара,</p>
---	---

	<p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; — контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы об их технической сложности; — формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); — контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игрока передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). <p><i>Учебный диалог.</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</p>
--	---

Футбол (6 ч.)

<p>Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;
--	---

<p>Тактические действия игроков в футболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); — знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); — играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
--	---

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность
Модуль: «Базовая физическая подготовка» (в процессе уроков)

<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (102 ч.)

Программные разделы и темы: «Знания о физической культуре» (в процессе уроков).

Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредны привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.</p>	<p>Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? — Почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками? — Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Пешие туристские подходы»: 25 — обсуждают вопросы о пользе туристских походов,</p>

	<p>раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах;</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; — знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака. <p><i>Коллективное обсуждение.</i> Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают её цели и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразовательных школ; — изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; — знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; — составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
--	--

Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков).

<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<p><i>Тематическое занятие.</i> Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); — знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; — разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах); — составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <p><i>Тематическое занятие.</i> Тема «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с причинами популярности банных
---	---

процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.;

- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.

Мини-исследование. Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:

- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с состоянием физического здоровья человека;
- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба с задержкой дыхания;
- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;
- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.

Тематическое занятие (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий»:

- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий и характерными их признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары;
- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;
- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их (обучение в группе);
- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Физическое совершенствование.

Программные разделы и темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

<p>Современные образовательные 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>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</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>Требования к уровню подготовки выпускников:</p> <p>знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;</p> <p>использовать получен знания занятия физической культурой и режим питания.</p> <p>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом; — знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; — знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; — знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его; включают в режим учебного дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; — включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и их разучивают.
--	---

Программные разделы и темы: «Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики» (18 ч.).

<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши).</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в его выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;
---	--

<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстрированного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; — разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и об-
--	--

суждают технические сложности в их выполнении;

- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;
- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
- ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:

- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;
- ведут наблюдения за техникой выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:

- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);
- ведут наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;
- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
- ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные

ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:

— закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;

— наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;

— разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;

— ведут наблюдения за техникой выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);

— наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;

— разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;

— ведут наблюдения за техникой выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);

— составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и её разучивают (10—12 элементов и упражнений).

Учебный диалог. Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:

— закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;

— наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;

— составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной ко-

	<p>ординации;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений между участниками группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>
--	--

Лёгкая атлетика (28 ч.)

<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p> <p>— ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>
--	---

Лыжная подготовка (14 ч.)

<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного на другой лыжные ходы.</p>	<p>Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.</p> <p>Практические занятия. Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.</p>
---	--

	<p>Практические занятия. Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; — ведут наблюдения за техникой выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
--	--

Спортивные игры (42 ч.) Баскетбол (12 ч.)

<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p>	<p>Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах. Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проход под щит, бросок. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок. <p>Практические занятия. Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; — ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); — играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
---	--

Волейбол (16 ч.)

<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности;</p>	<p>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.</p> <p>Практические занятия. Командные тактические действия в нападении.</p> <p>Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.</p> <p>Практические занятия. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча.</p>
--	--

<p>сти; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; — ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); — играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
--	--

Футбол (8 ч.)

<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p>Практические занятия. Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; — ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); — играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
--	--

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Модуль: «Базовая физическая подготовка» (в процессе уроков).

<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с примерными программами модулей физической культуры, рекомендованных Министерством просвещения РФ, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержание примерных программ модулей по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
---	---

При разработке рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник:

Авторы: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю. Торочкова, М.В. Маслов «Физическая культура. 10–11 кл.»: учеб. для общеобразовательных учреждений /: Просвещение, 2014.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____/Е.В. Иванова/

«____»_____ 2021г.

Заключение:
