

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ЗАО Фирма «Август»

АНОО «НЧШ»

«СОГЛАСОВАНО»

на методическом объединении
учителей дополнительного
образования
протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
АНОО «Новая
Черноголовская школа» №
171
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса
«Физическая культура»
Для 10–11 классов среднего общего образования

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Вельтищев М.Ю.

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от «29» декабря 2014 года № 1645) с изменениями (приказ Минобрнауки РФ от «31» декабря 2015 года № 1578; от «29» июня 2017 года № 613).

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию от «28» июня 2016 года № 2/16-з).

Основной образовательной программы среднего общего образования АНОО «Новая Черноголовская школа». Положения о рабочей программе АНОО «Новая Черноголовская школа».

Планируемые результаты 10 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

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

.с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»

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

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

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

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

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

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

Предметные

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

11 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию

к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.:

.с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»

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

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

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

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

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

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

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

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

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту; характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- *уметь:*
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

10-11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр.

История баскетбола. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроке гимнастики. Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)-теория. История лыж. Виды лыжного спорта. Способы закаливания организма. Техника безопасности на уроках спортивных игр.

История волейбола. Правила волейбола. История плавания

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *Упражнения на развитие гибкости*

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. *Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Упр.с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Групповые вольные упражнения. . Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс утренней гимнастики.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах-бревно); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; *Подготовка к сдаче ГТО совершенствованиетехнических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. . Бег на короткие дистанции . Бег 30 м (зачёт), бег 60 м.(зачёт), бег 100 м . (зачёт). Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание малого мяча. Бег 3 км (зачёт). Баскетбол-ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо . Совершенствование тактики игры. Учебные игры в баскетбол.*

Акробатические упражнения-перекаты, стойки. Кувырки вперед, назад, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом. Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места.(зачёт). Подтягивание на перекладине (зачёт). Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами. Совершенствование классических ходов. Совершенствование коньковых ходов.Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку(волейбол). Нижняя передача мяча. Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег (зачёт). Региональный зачёт. Комплексная работа (теория, практика)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

№	Тема	Количество часов
Раздел: Лёгкая атлетика		11
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
3	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
4	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
7	Метание малого мяча, гранаты. Подготовка к сдаче ГТО	1
8	Прыжок в длину с разбега.(зачёт)	1
9	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
10	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
11	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
Раздел: Баскетбол.		7
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола.	1
13	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1
14	Совершенствование тактики игры. Сохранение творческой активности и долголетия.	1
15	Совершенствование тактики игры.	1
16	Учебные игры в баскетбол	1
17	Учебные игры в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
18	Учебные игры в баскетбол.	1
Раздел: Гимнастика.		14
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Поддержание репродуктивной функции.	1
20	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
21	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты.	1
22	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом	1
23	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты. Подтягивание на перекладине (зачёт)	1
24	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты, стойки	1
25	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
26	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
27	Акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
28	Акробатические комбинации (зачет).	1
29	Опорные прыжки	1
30	Опорные прыжки. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
31	Опорные прыжки (зачет)	1

32	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1
Раздел: Лыжная подготовка.		6
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыж. Виды лыжного спорта	1
34	Совершенствование классических ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
35	Совершенствование коньковых ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
36	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подготовка к сдаче ГТО	1
37	Преодоление подъемов и препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
38	Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче ГТО	1
Раздел :Волейбол		11
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.	1
40	Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
41	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Учебные игры в волейбол	1
42	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
43	Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Двигательные действия. Учебные игры в волейбол.	1
44	Волейбол-нижняя прямая подача мяча Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебные игры в волейбол	1
45	Нападающий удар. Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебные игры в волейбол	1
46	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча (зачет)	1
47	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебные игры в волейбол.	1
48	Учебные игры в волейбол	1
49	Учебные игры в волейбол. Гимнастика для глаз.	1
Раздел: Лёгкая атлетика		19
50	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.-теория.	1
51	Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
52	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
53	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту.	1
54	Прыжок в длину с места (зачёт)	1
55	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
56	Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
57	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче ГТО	1
58	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
59	Метание малого мяча, гранаты. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
60	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
61	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
62	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
63	Бег на длинные дистанции до 5 км.	1
64	Эстафетный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
65	История футбола. Совершенствование техники упражнений в футболе., мини-футболе -теория.	1
66	Региональный зачёт. Промежуточная аттестация.	1
67	Кроссовый бег. Комплекс гимнастики для глаз.	1
68	Кроссовый бег. Подведение итогов.	1
Итого		68 часов
Из них зачётов		14 часов

11 класс

№ Тема		Количество часов
Раздел: Лёгкая атлетика		11
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
3	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
4	Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
5	Прыжки в длину с разбега	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
7	Метание малого мяча, гранаты. Подготовка к сдаче ГТО	1
8	Прыжок в длину с места.(зачёт)	1
9	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
10	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
11	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
Раздел: баскетбол.		7
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола.	1
13	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1
14	Совершенствование тактики игры. . Сохранение творческой активности и долголетия.	1
15	Совершенствование тактики игры.	1
16	Учебные игры в баскетбол	1
17	Учебные игры в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
18	Учебные игры в баскетбол.	1
Раздел: Гимнастика.		14
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Поддержание репродуктивной функции.	1
20	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
21	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты.	1
22	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом	1
23	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты. Подтягивание на перекладине (зачёт)	1
24	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты, стойки	1
25	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
26	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
27	Акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
28	Акробатические комбинации (зачет).	1
29	Опорные прыжки	1
30	Опорные прыжки. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
31	Опорные прыжки (зачет)	1
32	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1

Раздел : Лыжная подготовка.		6
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыж. Виды	1
34	Совершенствование классических ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
35	Совершенствование коньковых ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
36	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подготовка к сдаче ГТО	1
37	Преодоление подъемов и препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
38	Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче ГТО	1
Раздел :Волейбол		11
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.	1
40	Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
41	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Учебные игры в волейбол	1
42	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
43	Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Двигательные действия. Учебные игры в волейбол.	1
44	Волейбол-нижняя прямая подача мяча Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебные игры в волейбол	1
45	Нападающий удар. Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебные игры в волейбол	1
46	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча (зачет)	1
47	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебные игры в волейбол.	1
48	Учебные игры в волейбол	1
49	Учебные игры в волейбол. Гимнастика для глаз.	1
Раздел: Лёгкая атлетика		19
50	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.-теория.	1
51	Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1
52	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
53	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту.	1
54	Прыжок в длину с места (зачёт)	1
55	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
56	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
57	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче ГТО	1
58	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
59	Метание малого мяча, гранаты. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
60	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
61	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
62	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
63	Бег на длинные дистанции до 5 км.	1
64	Эстафетный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
65	История футбола. Совершенствование техники упражнений в футболе., мини-футболе -теория.	1
66	Региональный зачёт. Промежуточная аттестация.	1
67	Кроссовый бег. Комплекс гимнастики для глаз.	1
68	Кроссовый бег. Подведение итогов.	1
Итого		68 часов
Из них зачётов		14 часов

10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,0 0	27,0 0	29,0 0	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,0 0	11,1 0	12,2 0
11	Бег 3000 м, мин	12,2 0	13,0 0	14,0 0			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,2 0	10,4 0	11,1 0	12,0 0	12,4 5	13,3 0
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,3 0	15,0 0	15,5 0	18,0 0	19,0 0	20,0 0
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,0 0	26,0 0	28,0 0	Без учета времени		

11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
клас с	Учащиеся	Мальчики			Девочки		

Примерные контрольные нормативы по физкультуре 11 класс

