Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО	зам. директора	директор МБОУ«Гимназия №12
_____	_____/Зарубина О. К./	/ _____ / Р. Норцова
Протокол № 7		
от «25» 06 2021г.	«30» 08 2021г.	Приказ № 236 от 30.08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11 классов
(девушки)

базовый уровень

Программа составлена авторским коллективом
учителей МБОУ «Гимназия № 12»

2021 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, программы воспитания, планируемых результатов среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования, с учетом примерной авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 класс и рекомендаций по реализации программы «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырева для девушек 10-11 классов. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2015).

В связи с приказом УО № 800 от 21.08.2020г. об исполнении регионального проекта «Внедрение фитнес-технологий на уроках физической культуры образовательных организаций Белгородской области (для учениц 10-11 классов) в программу были внесены изменения, в вариативную часть была внесена фитнес-аэробика.

Урок физической культуры – основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Цели и задачи предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

• обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
• разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
• обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
• овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.
• повышение работоспособности и двигательной активности;
• воспитание правильной осанки;
• развитие музыкальности, чувства ритма;
• нормализации массы тела;
• улучшение психического состояния, снятие стрессов;
• повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

В целях и задачах предмета физическая культура нашли отражение цели и задачи программы Воспитания, реализуемой в гимназии:

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
• содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
• содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
• выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
• воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
• формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было 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 различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе — 102ч, в 11 классе — 102ч. в режиме пятидневной рабочей недели.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3ч. в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания. Находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовности и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной деятельности;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы. Осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к

построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умения использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- развитие основных физических качеств;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения обучающимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Воспитательные результаты

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

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

• влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

• *правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

• объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

• *соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);*

• *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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

• *выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;*

• *выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, функциональной).*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10класс

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно- корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. ***Лёгкая атлетика***: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.
Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.
Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.
Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.
Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор-лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
***Хореографическая подготовка*:** танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.
Стретчинг: поза верблюда (растягивает пресс); растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь (приводящие и подколенные сухожилия); упражнение лягушка (приводящие мышцы); боковые выпады (приводящие мышцы); бабочка (приводящие мышцы); стретчинг разгибателей предплечья (растягивает разгибатели на руке); наклоны головы (грудь и ключицы); стретчинг шеи или повороты головы (грудь и ключицы, трапециевидные мышцы); наклон вперед для шеи (трапециевидные мышцы); растяжка плеча вбок (боковые дельты); наклон вперед к ноге (сухожилия под коленом, задняя часть бедра); глубокие приседания (растяжка задней части бедра); поза голубя (растягивает ягодицы); растяжка икр (икроножные и камбаловидные мышцы).

11 класс

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Основы музыкальной грамотности.
Психолого-педагогические основы. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых

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

Медико-биологические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценюг физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. ***Лёгкая атлетика:*** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор-лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

***Хореографическая подготовка*:** танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Стретчинг: поза верблюда (растягивает пресс); растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь (приводящие и подколенные сухожилия); упражнение лягушка (приводящие мышцы); боковые выпады (приводящие мышцы); бабочка (приводящие мышцы); стретчинг разгибателей предплечья (растягивает разгибатели на руке); наклоны головы (грудь и ключицы); стретчинг шеи или повороты головы (грудь и ключицы, трапециевидные мышцы); наклон вперед для шеи (трапециевидные мышцы); растяжка плеча вбок (боковые дельты); наклон вперед к ноге (сухожилия под коленом, задняя часть бедра); глубокие приседания (растяжка задней части бедра); поза голубя (растягивает ягодицы); растяжка икр (икроножные и камбаловидные мышцы).

Для более качественного освоения предметного содержания урока физической культуры применяются следующие **формы занятий**:

— групповые занятия,
— самостоятельные,
— фронтальные
— в парах,
— круговая тренировка,
— без специального оборудования,
— с использованием специального оборудования
— игровые и соревновательные

Характеристика **основных видов деятельности** на уроке прописана детально в календарно-тематическом планировании в соответствии с целями и задачами каждого урока.

Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	10 класс	11 класс
	Учебные недели		**34**	**34**
1.	**Базовая часть**	**174**	**87**	**87**
1.1	Знания о физической культуре	12	6	6
2.	**Способы двигательной деятельности**			
2.1	Физкультурно-оздоровительная	6	3	3

	деятельность			
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	6	3	3
3.	**Физическое совершенствование**	**150**	**75**	**75**
3.1	Спортивные игры - волейбол	36	18	18
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	32	16	16
3.3.	Легкая атлетика	36	18	18
3.4.	Лыжная подготовка	32	16	16
3.5	Элементы единоборств	14	7	7
4.	**Вариативная часть**	**30**	**15**	**15**
4.1	Фитнес - аэробика	12	6	6
4.2	Фитнес - аэробика	18	9	9
	Всего часов:	**204**	**102**	**102**

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 6 часов	
Понятие о физической культуре личности Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Повышают физкультурную грамотность.
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов,	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют

пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Основные формы и виды физических упражнений Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Стимулирование познавательной деятельности.
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых

	локомоций. Формирование мировоззрения.
Понятие телосложения и характеристика его направленные на изменение телосложения основных типов Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
Способы регулирования массы тела человека Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Легкая атлетика - 18 часов	
Совершенствование техники спринтерского бега. - высокий и низкий старт до 40м., - стартовый разгон, - бег на результат на 100м. - эстафетный бег	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес- се освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники длительного бега. - бег в равномерном темпе15 - 20 мин. - бег на 2000м.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще-ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание дисциплинированности.
Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание воли.
Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание аккуратности.
Совершенствование техники метания в цель и на дальность. - метание мяча весом 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м. - в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 12-14м. - метание гранаты весом 300-500г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание бережного отношения к имуществу.
Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с	Используют данные упражнения для развития

препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	выносливости. Воспитание личностных качеств.
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, броски набивных мячей, круговая тренировка.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Воспитание смелости.
Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Воспитание чувства выдержки.
Знания. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре
Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов	
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств.
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют

Комбинации упражнений с обручами булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	комплекс упражнений с предметами. Воспитание выразительности движений.
Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком ног подъём упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Воспитание культуры эмоционального поведения
Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений Воспитание волевых качеств.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации
Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гигиенических навыков
Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности.
Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности
Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры – 18 часов	
Волейбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передач мяча Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Воспитание взаимопомощи.
Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Воспитание чувства товарищества.
Знания. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Воспитание самостоятельности.
Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят а проведения игр.
Лыжная подготовка – 16 часов	
Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за

	физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Стимулирование положительной мотивации к физической культуре.
Элементы единоборств – 7 часов	
Освоение техники владения приёмами Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила Способностей и ловкость», «Борьба всадников»,«Борьб «двое против двоих» и т. д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Воспитание аккуратности.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание дисциплинированности.
Знания Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Воспитание самостоятельности.
Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторских умений Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Фитнес-аэробика – 15 часов	
Классическая аэробика Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Формирование умений и навыков выполнения	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) умеют анализировать и исправляют их. Выполняют согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Осваивают и демонстрируют технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Осваивают технику разучиваемых упражнений и

базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрируют технику выполнения изученных базовых элементов.
Стретчинг Уменьшение мышечного напряжения и достижение релаксации тела. Развитие гибкости. Совершенствование функции равновесия.	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении упражнений. Воспитание самостоятельности.
Знания Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения. Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Представляют, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения. Понимают важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний

11 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре – 6 часов	
Понятие о физической культуре личности Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Повышают физкультурную грамотность.
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов,	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют

пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Основные формы и виды физических упражнений Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Стимулирование познавательной деятельности.
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых

	локомоций. Формирование мировоззрения.
Понятие телосложения и характеристика его направленные на изменение телосложения основных типов Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
Способы регулирования массы тела человека Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Легкая атлетика - 18 часов	
Совершенствование техники спринтерского бега. - высокий и низкий старт до 40м., - стартовый разгон, - бег на результат на 100м. - эстафетный бег	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес- се освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники длительного бега. - бег в равномерном темпе15 - 20 мин. - бег на 2000м.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание дисциплинированности.
Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание воли.
Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание аккуратности.
Совершенствование техники метания в цель и на дальность. - метание мяча весом 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м. - в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 12-14м. - метание гранаты весом 300-500г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание бережного отношения к имуществу.
Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с	Используют данные упражнения для развития

препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	выносливости. Воспитание личностных качеств.
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, броски набивных мячей, круговая тренировка.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Воспитание смелости.
Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Воспитание чувства выдержки.
Знания. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре
Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов	
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств.
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют

Комбинации упражнений с обручами булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	комплекс упражнений с предметами. Воспитание выразительности движений.
Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком ног подъём упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Воспитание культуры эмоционального поведения
Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений Воспитание волевых качеств.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации
Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гигиенических навыков
Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности.
Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности
Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры – 18 часов	
Волейбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передач мяча Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Воспитание взаимопомощи.
Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Воспитание чувства товарищества.
Знания Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Воспитание самостоятельности.
Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят а проведения игр.
Лыжная подготовка – 16 часов	
Освоение техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Стимулирование положительной мотивации к физической культуре.
Элементы единоборств – 7 часов	
Освоение техники владения приёмами Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила Способностей и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Воспитание аккуратности.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание дисциплинированности.
Знания Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Воспитание самостоятельности.
Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторских умений Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Фитнес-аэробика – 15 часов	
Классическая аэробика Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) умеют анализировать и исправляют их Выполняют согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги Осваивают и демонстрируют технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявляют ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги

лидирующей ноги Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	умеют анализировать и исправлять их Осваивают технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрируют технику выполнения изученных базовых элементов
Стретчинг Уменьшение мышечного напряжения и достижение релаксации тела. Развитие гибкости. Совершенствование функции равновесия.	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении упражнений. Воспитание самостоятельности.
Знания Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения. Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Представляют, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения. Понимают важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактика заболеваний

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д –** демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- **К –** полный комплект (накаждого ученика класса);
- **Г –** комплект необходимый в группах (1 экземпляр на 5 – 6 человек);
- **Ф –** комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на 2-х учеников)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1	**Учебники**		
	1.В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение. 2015;	К	
	Методические пособия		
	1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура).	Д	
	2. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010.- 239с.	Д	
	3. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.	Д Д	
	4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.: Советский спорт, 2002. – 160 с: ил.		
	Книги для учителей		
	1. Меры безопасности на уроках физической культуры/ сост. Киселев П.А. – Волгоград: ООО «Экстремум», 2004-236с.	Д	

	2. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 160 с. 3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с. 4. Твой Олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2010.- 144с.: ил. 5. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92с. 6. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)	Д Д Д Д Д	
2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104с. Рекомендаций по реализации программы «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырева для девушек 10-11 классов.	Д Д	
ЭКРАННО – ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ			
3	**<u>Интернет-ресурсы</u>** 1.Журнал «Физическая культура в школе» http://www.shkola-press.ru 2. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуреhttp://lib.sportedu.ru:	Д Д	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ			
4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ возможность выхода в Интернет.
5	Сканер	Д	
6	Принтер струйный	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Фотоаппарат	Д	
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
9	Стенка гимнастическая	Г	
10	Бревно гимнастическое напольное	Г	
11	Козел гимнастический	Г	
12	Конь гимнастический	Г	
13	Перекладина гимнастическая	Г	
14	Брусья гимнастические параллельные	Г	
15	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
16	Мост гимнастический подкидной	Г	
17	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

18	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
19	Коврик гимнастический	К	
20	Маты гимнастические	Г	
21	Мяч набивной 1кг.	Г	
22	Мяч малый теннисный	К	
23	Скакалка гимнастическая	К	
24	Палка гимнастическая	К	
25	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
24	Планка для прыжков в высоту	Д	
25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
26	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
27	Рулетка измерительная 10 м.	Д	
28	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
30	Мячи баскетбольные	Ф	
31	Жилетки игровые	Г	
32	Мячи волейбольные	Ф	
33	Мячи футбольные	Г	
34	Насос	Д	
СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ			
35	Аптечка медицинская	**Д**	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН			
36	Легкоатлетическая дорожка	Д	
37	Сектор для прыжков в длину	Д	
38	Игровое поле для мини-футбола	Д	
39	Площадка игровая баскетбольная	Д	
40	Площадка игровая волейбольная	Д	