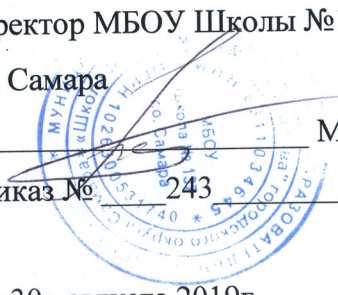
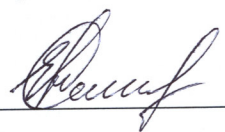
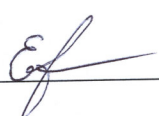


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара _____ Марков О.Е. Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Сычева Е.М. « 30 » августа 2019г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей прикладного цикла Председатель ШМО _____ Ермандаева О.А. Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу «Физическая культура»  
для 10-11 классов  
(базовый уровень)  
ФГОС СОО

Разработана  
Ермандаевой О.А.,  
учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» (базовый уровень) 10-11 классы составлена на основе авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» 10-11 класс. М., Просвещение, 2015., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и основной образовательной программой среднего общего образования (ООП СОО) МБОУ Школы №137 г.о. Самара.

Учебники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. М., Просвещение, 2016.

Курс «Физическая культура» (базовый уровень) изучается в 10-11 классах из расчета 3 часа в неделю: в 10 классе-102 часа, в 11 классе - 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 204 часа за два года обучения.

В авторскую программу были внесены следующие изменения:

### 10 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	20
Гимнастика	18	24
Баскетбол	27	24
Волейбол	18	18
Кроссовая подготовка	18	16
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 11 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	20
Гимнастика	18	24
Баскетбол	27	24
Волейбол	18	18
Кроссовая подготовка	18	16
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

Рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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 нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- 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 учащихся 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 (далее — ИКТ) 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 учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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 (познавательные, коммуникативные, регулятивные), 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**

- умение 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 техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями)

базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин\с	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин\с	-	10.00

### Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7		9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5		9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и ниже	160 и ниже	170-190	210 и ниже
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег,	16	1100 и	1300-1400	1500 и	900 и ниже	1050-1200	1300 и



		см	17	ниже 1100	1300-1400	выше 1500	900	1050-1200	выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса

10-11 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 100 м с низкого старта;</li> <li>- эстафетному бегу;</li> <li>- прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>- метать гранату;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта;</li> <li>- технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи;</li> <li>- прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости;</li> <li>- метать гранату, сохраняя характерный для техники метания ритма;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять строевые упражнения в висе;</li> <li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнений;</li> <li>- технику выполнения прикладных упражнений;</li> <li>-технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);</li> <li>-технике выполнения мостика из положения стоя (д);</li> <li>-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).</li> </ul>
<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;</li> <li>- играть в волейбол по правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;</li> <li>- технике выполнения нападающего удара при встречных передачах;</li> <li>- технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой;</li> <li>- технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели;</li> <li>- техники игры нападения через зону.</li> </ul>
<b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технике выполнения штрафного броска;</li> <li>- технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;</li> <li>- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.</li> </ul>
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля</li> </ul>

	<p>кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>динамики индивидуального физического развития и подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической</li> </ul>

	<p>освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).</li> </ul>	<p>подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс)</li> </ul>
<p><b>Знания физической культуре</b></p>	<p><b>о</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;</li> <li>- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;</li> <li>- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	объяснять их важное социальное значение
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. 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 начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по

видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, 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.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

**Прикладная физкультурная деятельность.** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

**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.

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		X класс	XI класс	Всего
1.	<b>Базовая часть</b>	78	78	156
1.1	Спортивные игры (волейбол)	18	18	36
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	36
1.3	Лёгкая атлетика	20	20	40
1.4	Кроссовая подготовка	16	16	32
2.	<b>Вариативная часть</b>	24	24	48
2.1	Баскетбол	24	24	48
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	20	15		5
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	18		6
3.	Кроссовая подготовка	16	15		1
4.	Баскетбол	24	21		3
5.	Волейбол	18	15		3
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>94</b>		<b>18</b>

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	20	15		5
2.	Кроссовая подготовка	16	15		1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24	18		6
4.	Волейбол	18	15		3
5.	Баскетбол	24	21		3
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>94</b>		<b>18</b>



### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движением; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>Технические средства обучения</b>		
2	Компьютер, проектор, колонки	
3	Музыкальный центр	
<b>Учебно-лабораторное оборудование</b>		
4	Щит баскетбольный игровой	
5	Щит баскетбольный тренировочный	
6	Стенка гимнастическая	
7	Скамейки гимнастические	
8	Стойки волейбольные	
9	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	
10	Перекладина гимнастическая пристенная	
11	Канат для лазания	
12	Обручи гимнастические	
13	Комплект матов гимнастических	
14	Перекладина навесная универсальная	
<b>Средства первой помощи</b>		
15	Аптечка медицинская	
16	Стол для настольного тенниса	
17	Комплект для настольного тенниса	
18	Мячи футбольные	
19	Мячи баскетбольные	
20	Мячи волейбольные	
21	Сетка волейбольная	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
22	Спортивный зал игровой (гимнастический)	
23	Кабинет учителя	

24	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
25	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

## **ПРИЛОЖЕНИЯ.**

### **Приложения к программе 1.**

2019-2020 учебный план

<b>Время проведения</b>	<b>Учитель</b>	<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
Сентябрь	Ермандаева О.А.	9-11 классы (мал)	Школьный турнир по футболу
Сентябрь	Ермандаева О.А.	5-11 классы (дев, мал)	Олимпиада физической культуры
Октябрь	Ермандаева О.А.	9-11 классы (дев, мал)	Первенство школы по волейболу
Ноябрь, декабрь	Ермандаева О.А.	9-11 классы (дев, мал)	Школьный турнир по КЭС- баскетболу
Февраль	Ермандаева О.А.	9-11 классы (дев, мал)	Первенство школы по настольному теннису
Март, апрель	Ермандаева О.А.	9-11 классы (дев, мал)	Школьные соревнования по бадминтону
Май	Ермандаева О.А.	9-11 классы (дев, мал)	Первенство школы по легкой атлетике.