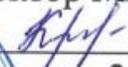


Приложение к ООП СОО  
МБОУ «Школа № 2»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
(МБОУ «Школа № 2»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа №2»  
 Н.В.Краубергер  
Приказ от 31.08.2020 г. № 142



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**(10-11 классы)**

Составитель:  
Ушакова Любовь Христиановна,  
учитель физической культуры

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы	23

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) сформированность гражданской позиции как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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;

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

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

## **Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## **2. Содержание учебного предмета**

### **10 класс (68 ч)**

#### **Легкая атлетика (11 ч)**

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Низкий старт. Финиширование. КДН: бег 30 м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Эстафетный бег. КДН: бег 30 м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Эстафетный бег. Встречная эстафета. Челночный бег.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). КДН: поднимание туловища за 1 мин (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

КДН: прыжки в длину с места (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча с места и с разбега на дальность. КДН: метание мяча (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Бег 1000 м. КДН: прыжки на скакалке 100 – 150 раз.

Бег в равномерном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Метание мяча.

КДН: бег 2000м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

#### **Баскетбол (9 ч.)**

Перемещение и остановки игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции  
Учебная игра.

Передача мяча в движении различными способами со сменой места. КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО)

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Двусторонняя игра.

### **Гимнастика (14 ч.)**

Значение. История. Правила ТБ гимнастики. Висы. Строевые упражнения.

Упражнения на силовую подготовку. КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Комплекс ритмической гимнастики. Развитие гибкости. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ВФСК ГТО)

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Упражнения в равновесии. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Опорный прыжок: ноги врозь (ю), прыжок углом (д)

Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Опорный прыжок: «согнув ноги» (ю), прыжок боком с поворотом (д)

Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). КДН: Прыжки на скакалке.

Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Элементы единоборств: значение, история, правила соревнований, правила ТБ. Упражнения в парах.

Элементы единоборств: захваты и освобождения от захватов. Упражнения в парах. КДК: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО)

Элементы единоборств: борьба за предмет. Приёмы самостраховки. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Элементы единоборств. Эстафеты с элементами гимнастики и единоборств. **Сдача нормативов.**

### **Лыжная подготовка (14 ч.)**

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  
Попеременный двухшажный ход.

КДН: лыжная гонка 1 км (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).  
Спуски со склона в основной стойке.

Одновременный двухшажный ход. Спуски со склона в основной стойке.  
Ходьба по дистанции 2 км.

Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы.

Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция до 2 км.

КДН: лыжная гонка 2 км (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).  
Спуски и подъемы.

Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах.

Торможение и поворот упором. Переход с одновременных на попеременные хода.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3 км.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

КДН: лыжная гонка 3 км (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Спуски и подъёмы.

Преодоление подъёмов разной протяженности. Игра «Биатлон». Спуски.

Дистанция до 4 км.

Коньковый ход Прохождение дистанции до 5км.

### **Волейбол (9 ч.)**

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. КДН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Учебная игра.

Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием и передача мяча после подачи Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

### **Футбол (8 ч.)**

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. КДН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Учебная игра.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.

Удары по воротам на точность попадания в цель. КДН: поднимание туловища за 1 мин (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Учебная игра.

Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). КДН: челночный бег 3\*10м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Учебная игра.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.

### **Легкая атлетика (3 ч.)**

Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.

КДК: бег 100м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Метание мяча на заданное расстояние. КДН: прыжок в длину с места (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Спортивные игры. **Сдача нормативов.**

## **11 класс (66 ч)**

### **Легкая атлетика (11 ч.)**

Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт до 30 - 40 метров. Специальные беговые упражнения (СБУ). Стартовый разгон. КДН: бег на 30 метров (пробное тестирование норм ГТО).

Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с гандикапом. КДН: бег на 100 метров (пробное тестирование норм ГТО).

Бег по дистанции до 70-80 метров. Финиширование. СБУ. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 100 метров. КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО).

Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Полоса из 5-ти препятствий.

Метание гранаты 500 -700 грамм с укороченного разбега. Полоса из 5-ти препятствий. КДН: прыжок в длину с разбега.

Метание гранаты 500 -700 грамм на дальность, с разбега. Полоса из 5-ти препятствий. КДН: прыжок в длину с места (пробное тестирование норм ГТО).

Упражнения с набивными мячами. КДН: метание гранаты (пробное тестирование норм ГТО).

Бег на выносливость 2000 и 3000 метров без учёта времени. Развитие скоростно-силовых качеств.

Специально - беговые упражнения. Метание мяча 150 грамм с 4-5 шагов разбега на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 15-20 метров.

Специально - беговые упражнения. Бег на 3000 -2000 метров.

Координационные способности, контроль двигательной подготовленности. КДН: Бег на 3000 -2000 метров (пробное тестирование норм ГТО).

### **Баскетбол (12 ч.)**

Охрана труда на уроках спортивные игры. ТБ на баскетболе. ОРУ в парах сопротивление. Техника передвижений, повороты. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.

Ловля мяча от щита и броска по кольцу. Учет: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передвижения.

Учет: бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Повороты с мячом и без мяча.

Позиционное нападение со сменой мест. Тактические действия в защите. Комбинации из освоенных элементов. Учет: ловля мяча от щита и броска по кольцу.

Тактические действия в защите. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО).

Тактические действия в защите и нападении. Учет: перехваты, вырывание, выбивание мяча.

Тактические действия в защите и нападении. ОРУ сидя на полу. Двухсторонняя игра.

Позиционное нападение со сменой мест. Учет: штрафных бросков. Учебная игра с заданием; личная защита, командные действия.

Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. КДН: поднимание туловища из положения лежа (пробное тестирование норм ГТО).

Личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2. Тактические действия в защите.

Ловля мяча после отскока от щита. Бросок в кольцо одной рукой из разных точек.

Штрафные броски. КДН: сгибание разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО). Двухсторонняя игра с заданиями.

### **Футбол (4 ч.)**

Правила ТБ на уроках по футболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.

Техника ударов по мячу и остановок мяча. КДН: сгибание разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО).

Удары по мячу боковой частью стопы, внешней, внутренней стороной стопы, носком. Учет: передачи мяча в парах.

Игра вратаря (ловля низких, полуввысоких, высоких мячей; отбивание, вбрасывание, выбивание).

### **Гимнастика (14 ч.)**

Охрана труда на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырки из различных

положений. Сед углом на полу (д), длинный кувырок через препятствие 90см (ю). Акробатика.

Перестроения. Сед углом на полу (д), длинный кувырок через препятствие 90 см (ю). Акробатика. КДН: подтягивание на высокой и низкой перекладине (пробное тестирование норм ГТО).

Перестроения. Кувырки из различных положений. Сед углом на полу (д), длинный кувырок через препятствие (ю). Акробатика.

Работа по станциям. Страховка и самостраховка. Стойка на руках с помощью (ю). Акробатические комбинации. Прыжок через коня в ширину.

Учет: сед углом на полу (д), длинный кувырок через препятствие (ю).

Перестроения. ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения с обручем.

Работа по станциям: опорный прыжок, акробатические комбинации, упражнения с обручем.

Работа по станциям. ОРУ в парах. Упражнения в равновесии: ходьба, бег, прыжки. Учет: Опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь (ю), через коня углом высотой 110 см (д). **Сдача нормативов.**

Круговая тренировка по станциям. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ГТО).

Круговая тренировка по станциям; Подъём в упор силой (ю), полушпагат на скамейке (д), упражнения с лентой, акробатические соединения, гимнастическая полоса препятствий.

Работа по станциям. Комплекс упражнений со скакалкой. Охрана труда на уроках единоборств. Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойках.

Работа по станциям. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойках

Подвижная игра «Выталкивание из круга». КДН: сгибание разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО).

Работа по станциям. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение.

Подвижная игра «Бой петухов»

Работа по станциям. Силовые упражнения в парах. Захваты и освобождение от захватов. Первая помощь при травмах.

Работа по станциям. Лазанье по канату без помощи ног, с помощью ног на скорость. Гантельная гимнастика. Парная гимнастика. КДН: поднятие туловища из положения лежа (пробное тестирование норм ГТО).

Работа по станциям. Приёмы борьбы за выгодное положение. Захваты и освобождение захватов. Приёмы самостраховки.

### **Лыжная подготовка (12 ч.)**

Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Температурный режим.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход  
Утомление и переутомление.

Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного на одновременный с прохождением дистанции до 5 км.

Спуск со склона с поворотами. Учет: одновременный бесшажный ход.  
Прохождение дистанции до 5 км.

Торможение и повороты «плугом» и «полуплугом». Оказание помощи при обморожениях.

Прохождением дистанции до 5 км. КДН: лыжная гонка 1000 м (пробное тестирование норм ГТО).

Коньковый ход без палочек при спуске с горы. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой». Помощь при травмах.

Поворот на месте махом. Торможение «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные.

Спуски с горы в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой». КДН: лыжная гонка 3 км (пробное тестирование норм ГТО).

Встречные эстафеты без палок. Спуск в низкой стойке. Переход с попеременного на одновременный ход.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры на лыжах.

Одновременный двухшажный коньковый ход – стартовый вариант. КДН: лыжная гонка 5 км (пробное тестирование норм ГТО).

### **Волейбол (8 ч.)**

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. КДН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ГТО). Учебная игра.

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием и передача мяча после подачи Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ГТО). Учебная игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Охрана на уроках спортивные игры. Прием мяча снизу. Двухсторонняя игра с заданиями.

Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. Блокирование одиночное и вдвоём. Двухсторонняя игра с заданиями.

Приём мяча с подачи в зоне 3. Учет: верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с заданиями.

### **Легкая атлетика (5 ч.)**

Бег 10 минут. Низкий старт и стартовый разгон. КДН: бег 100 метров (пробное тестирование норм ГТО).

Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Специальные беговые упражнения.

Правила поведения при метании гранаты. КДН: метание гранаты 500гр и 700гр с разбега (пробное тестирование норм ГТО)

Ритм разбега в прыжках в длину, приземление. Бег с преодолением полосы препятствий из 4-5.

Упражнения с набивными мячами. СБУ. КДН: бег 2000 метров (пробное тестирование норм ГТО).

## **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 навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

### **Закрепление приёмов 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 (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), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. 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). 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 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.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой

местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **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.

**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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Название раздела	Количество часов по классам	
		10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе уроков</b>	
1.1	Социокультурные основы	В процессе уроков	
1.2.	Психолого – педагогические основы	В процессе уроков	
1.3.	Медико – биологические основы	В процессе уроков	
1.4.	Закрепление навыков закаливания	В процессе уроков	
1.5.	Закрепление приёмов саморегуляции	В процессе уроков	
1.6	Закрепление приёмов самоконтроля	В процессе уроков	
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности</b>	<b>68</b>	<b>66</b>
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	
2.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	
2.3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков	

2.3.1	Спортивные игры	На уроках спортивных игр	
2.3.2	Гимнастика (юноши)	На уроках гимнастики	
2.3.3	Легкая атлетика	На уроках легкой атлетики	
2.3.4	Лыжная подготовка	На уроках лыжной подготовки	
<b>2.4</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
2.4.1.	Гимнастика с основами акробатики	14	14
2.4.2.	Лёгкая атлетика	14	16
2.4.3.	Спортивные игры	26	24
2.4.4.	Лыжная подготовка	14	12
2.4.5	Элементы единоборств	В процессе уроков	
<b>Итого: 134 ч</b>		<b>68 ч</b>	<b>66 ч</b>