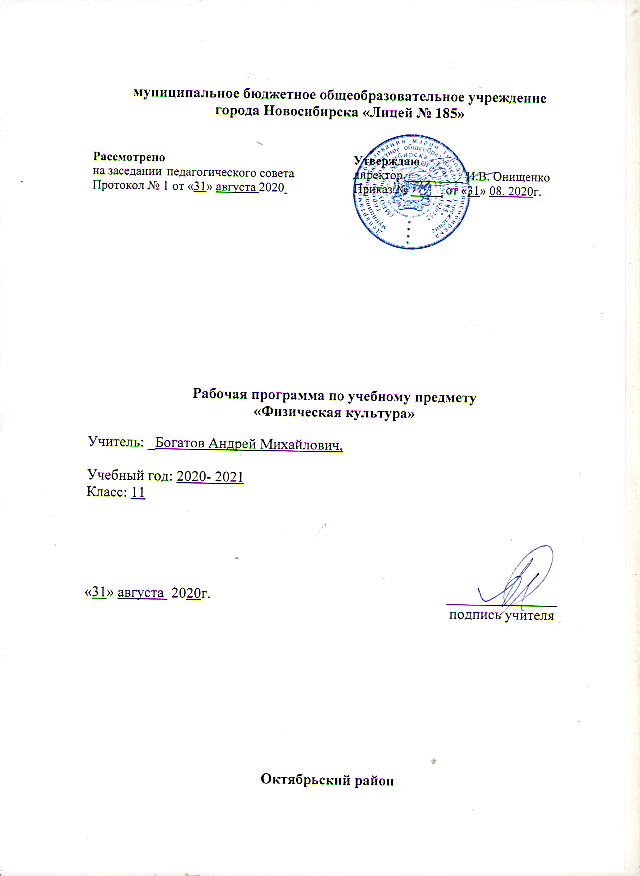


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных организациях. Содержание учебника по физи­ческой культуре ориентировано на формирование личности, го­товой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформули­рована в Федеральном государственном образовательном стан­дарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприя­тиями — достигается формирование физической культуры лич­ности. Физическая культура личности включает в себя мотива­цию и потребность в систематических занятиях физическими уп­ражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гиги­енических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здо­ровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая куль­тура» решаются задачи по разностороннему физическому, нрав­ственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физиче­ской культуре создают неограниченные возможности для разви­тия самостоятельности и активности, формируют у учащихся та­кие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовер­шенствованию, самореализации и творчеству.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработ­ка 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, скоростно­силовых, 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, выполнения фун­кций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравст­венного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, 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).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что си­стема физического воспитания, объединяющая урочные и вне­урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и созда­вать максимально благоприятные условия для развития учащих­ся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старше­классников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

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, переходе 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 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.

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

На уроках физической культуры в 10—11 классах решают­ся все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему раз­витию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по фор­мированию знаний и выработке умений использовать совре­менные средства физической культуры и спортивной трениров­ки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных пред­ставлений о престижности высокого уровня здоровья и разно­сторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные пред­ставления о самостоятельных занятиях с целью улучшения фи­зического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оцени­вать состояние собственного здоровья и функциональных воз­можностей организма, проводить занятия в соответствии с дан­ными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обо­гащение двигательного опыта, повышение координационного ба­зиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствовани­ем двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и ко­ординационных способностей (быстроты перестроения и согла­сования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по за­креплению у юношей и девушек потребности в регулярных за­нятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делает­ся акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, са­мообладание, а также на развитие психических процессов и об­учение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспита­тельного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познава­тельных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгорит­мизации, метода сопряжённого развития кондиционных и ко­ординационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспи­тание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиле­ние мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, прояв­ляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, мето­дов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение зна­ниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользо­ваться специальной литературой. Это будет способствовать пре­вращению физического воспитания в непрерывный процесс, вне­дрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сооб­щать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых уп­ражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двига­тельных навыков (техники) и развития соответствующих коор­динационных и кондиционных способностей следует многократ­но повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсив­ность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендует­ся шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревнова­тельный методы. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углу­блённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, це­леустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и мето­дические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрыва­ющие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направ­ленного прочувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и вос­питательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тес­ной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении матери­ала программы следует предусматривать использование упраж­нений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точеч­ный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реа­лизация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является гра­мотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, со­держащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раз­дела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При планирова­нии базовой и вариативной части программы необходимо учи­тывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых вни­мание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волноо­бразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помо­щью можно скорректировать выполнение упражнений и оце­нить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, что­бы иметь объективные исходные данные и увидеть произошед­шие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координа­ционных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и инди­видуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыду­щих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигатель­ными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-такти­ческой подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следу­ет предусмотреть занятия на местности, в нестандартных усло­виях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овла­дению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходи­мо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в си­стеме взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен пра­вильно связать темы между собой, определить объём учебного ма­териала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагру­зок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками исполь­зуются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регу­лярных занятиях физическими упражнениями и избранными ви­дами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, сти­мулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теорети­ческие и методические знания, уровень технико-тактического мас­терства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о коли­чественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощ­ряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопро­сах физической культуры и укрепления здоровья, умение зани­маться самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентировать­ся на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упраж­нениями и спортом, предоставить им разноуровневый по слож­ности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и ме­тоды обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12—14 ч при трёхразовых занятиях в неде­лю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно за­планировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональ­ную специфику.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной про­граммы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего об­разования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Фе­дерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федера­ции до 2020 г.;

- примерной программы среднего общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятель­ность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, воле­вых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 клас­сов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения ум­ственной и физической работоспособности, профилактики вред­ных привычек, поддержания репродуктивной функции челове­ка, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усва­ивают сведения о порядке осуществления контроля и регули­рования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, фор­мах и средствах контроля индивидуальной физкультурной дея­тельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности» входят соответствующие учебные задания, выполняя ко­торые учащиеся осваивают основные способы организации, пла­нирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индиви­дуальных предпочтений и интересов. В результате добровольно­го включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качест­ва, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному со­вершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно те­сно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоро­вительной, спортивно-оздоровительной и прикладно- ориенти­рованной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кон­диционной и координационной) подготовленности. Содержа­ние данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения но­выми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в раз­личных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения дан­ного материала учащиеся должны повысить свои функциональ­ные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены плани­руемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соот­ветствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осу­ществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоро­вительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА  
В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учеб­ного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

На преподавание физической культуры может выделяться до­полнительно четвёртый час.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего (полного) 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 перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения 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;

- сформированнность 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, ценностно­смысловые 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, в том числе в подготовке к вы­полнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно­го комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- 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, профессионально­прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятель­ных 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 оздо- ровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и самостраховке 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м, с Бег 100 м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см | 10  215 | 14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с  Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13,50 | 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 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 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 (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз­раст, лет |  | |
|  | |
| Низкий |  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 |  |
| 2 | Координаци­онные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 |  |
| 3 | Скоростно­силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 |  |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 |  |

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень учащихся 16—17 лет** | | | | |
| Юноши | | Девушки | | |
| Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 4,8 |
| 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 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, включая основные элементы техники и тактики нацио­нальных видов спорта.

Привила 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), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**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 оздорови- тельно-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.

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 (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.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

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

По итогам изучения каждого из разделов школьной програм­мы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

**Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного материала (сетка часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| 10 класс | 11 класс |
| 1 | Базовая часть | 90 | 90 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | 7 |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 20 | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 | 17 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 8 | 8 |
| 1.7 | Плавание |  |  |
| 2 | Вариативная часть | 15 | 15 |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 6 | 6 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта | 9 | 9 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10—11 классы**

**3 ч в неделю, всего 210 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | | | |
| Правовые основы физической куль­туры и спорта | Статьи Конституции РФ, в которых установ­лены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристичес­кой деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.) | | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных зако­нов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образова­нии в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации» |
| 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 | | 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|  | 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 | 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 |
| Правила пове­дения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физиче­скими упражне­ниями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуа­тации спортивных и тренажёрных залов, 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. | Анализируют правила поведения на за­нятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анали­зируют основные мероприятия и санитар­но-гигиенические требования при 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Адаптивная фи­зическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с огра­ниченными психическими и физически­ми возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адап­тивного спорта. Классификация и харак­теристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | Готовят доклады на тему «Адаптивная фи­зическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физи­ческом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Па­ралимпийских игр. |
| 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 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 |
| Организация и проведение спортивно-массо­вых соревнований | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физиче­скому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревно­вания | Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревно­вания, руководство, время и место про­ведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заяв­ки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спор­тивно-массовые соревнования в школе» |
| Понятие тело­сложения и ха­рактеристика его 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | |
| Баскетбол | | |
| Совершенство - ванне техники передвижений, остановок, пово­ротов, стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений | Составляют комбинации из освоенных эле­ментов техники передвижений; оценивают технику передвижений, 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 ловли и пе­редачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без со­противления и с сопротивлением защит­ника (в различных построениях) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли 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 |
| Совершенство - ванне техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оце­нивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенство - ванне техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оце­нивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и иг­рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со свер­стниками в процессе совместного обуче­ния техникам игровых приёмов и дейст­вий; соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Совершенство - вание техники перемещения, владения мячом и развитие кон­диционных и ко­ординационных способностей | Комбинация из освоенных элементов тех­ники перемещения и владения мячом | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владе­ния мячом; оценивают технику передвиже­ния и владения мячом; 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 в 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо­моторных способ­ностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Игра по правилам | Организуют совместные занятия баскет­болом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют 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 как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Совершенство - ванне техники передвижения, остановок, пово­ротов и стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижения | 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. |
| Совершенство - ванне техники приёма и переда­чи 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 |
| Совершенство - ванне 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 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 | Игра по упрощённым правилам волейбола.  Игра по правилам | Организуют совместные занятия волейбо­лом со сверстниками, осуществляют судей­ство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| Футбол | | |
| Совершенство - ванне техники передвижения, остановок, пово­ротов и стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижения | 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 |
| Совершенство - ванне техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением за­щитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и оста­новок 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 |
| Совершенство - ванне техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценива­ют технику ведения мяча; выявляют |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|  |  | ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенство - ванне техники перемещения, владения мячом и развитие кон­диционных и ко­ординационных способностей | Комбинации из освоенных элементов тех­ники перемещения и владения мячом | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владе­ния мячом; оценивают технику передвиже­ния и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и игро­ка с мячом (выбивание, отбор, перехват) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; 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 в 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 | Игра по упрощённым правилам на пло­щадках разных размеров.  Игра по правилам | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейст­во. Выполняют правила игры, уважитель­но относятся к соперникам и управляют 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 как средство активного отдыха |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Совершенст­вование коор­динационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота пере­строения двига­тельных дейст­вий и реакций, дифференциро­вание силовых, пространственных и временных параметров дви­жений, способно­стей к согласова­нию и ритму) | Упражнения1 по овладению и совершенст­вованию техники перемещений и владе­ния мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на бы­строту и точность реакции, прыжки в за­данном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владе­ния мячом, выполняемые также в сочета­нии с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафе­ты с разнообразными предметами (мяча­ми, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными ша­рами). Подвижные игры с мячом, прибли­женные к спортивным. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выно­сливости | Всевозможные эстафеты, круговая тре­нировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм дли­тельностью от 20 с до 18 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; исполь­зуют игровые упражнения для развития выносливости |
| Развитие ско­ростных и ско­ростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направле­ния, темпа, ритма, из различных положе­ний на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максималь­ной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыж­ками, метаниями и бросками мячей раз­ного веса в цель и на дальность | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Углубление зна­ний о спортив­ных играх | 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию коор­динационных, скоростно-силовых, ско­ростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенство­ванию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. 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 |
| Овладение ор­ганизаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры 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 места проведения игр |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
|  | Юноши | Девушки |  |
| 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 |
| 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 |
| Совершенствова­ние общеразвива­ющих упражнений с предметами | Упражнения с на­бивными мячами (весом до 5 кг).Гантелями  (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штан­гой, на тренажёрах, с эспандерами | Комбинации упраж­нений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, больши­ми мячами | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Освоение и со­вершенствование висов и упоров | Пройденный в пре­дыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про­гнувшись, сзади; сгибание и разги­бание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём пе­реворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъём в 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 |
| Освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толч­ком одной ногой (конь в ширину, высота ПО см) | Описывают технику данных упражнений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо по­мощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | 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 |
| 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | | Используют гимнастические и акробатиче­ские упражнения для развития координа­ционных способностей |
| Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по двум ка­натам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. | Упражнения в висах и упорах, общераз­вивающие упражне­ния без предметов и с предметами, в парах | Используют данные упражнения для раз­вития силовых способностей и силовой выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Развитие ско­ростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей |
| 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 |
| 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. Самоконтроль при занятиях гимнастиче­скими упражнениями | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подго­товки. Осуществляют самоконтроль 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 |
| Лёгкая атлетика | | |
|  | Юноши Девушки |  |
| Совершенство - вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | Описывают и анализируют технику вы­полнения скоростных беговых упражне­ний, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершен­ствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упраж­нений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру­ют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопас­ности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | Характеристика видов деятельности учащихся |
| Совершенство - ванне техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном тем­пе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном тем­пе 15—20 мин, бег на 2000 м | Описывают и анализируют технику вы­полнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения и совершенствования. Демон­стрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражне­ния для развития соотвествующих 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 |
| Совершенство - ванне техники прыжка в длину с разбега | 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 |
| Совершенствова­ние техники прыжка в высоту с разбега | 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 техники прыжка. 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 |
| Совершенство - ванне техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4—5 броско­вых шагов, с пол­ного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в гори­зонтальную и верти­кальную цель (1x1 м) с рас­стояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на даль­ность, с колена, лёжа; с 4—5 броско­вых шагов с укоро­ченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную | Метание теннис­ного мяча и мяча весом 150 г с ме­ста на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укоро­ченного и полного разбега, на даль­ность и заданное расстояние в кори­дор 10 м; в гори­зонтальную и вер­тикальную цель (1x1 м) с расстоя­ния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на даль­ность, с 4—5 брос­ковых шагов с уко­роченного и полно­го разбега | 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 соотвествующих 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | | Характеристика видов деятельности учащихся |
|  | цель (2 х 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущей­ся цели (2 х 2 м) с расстояния 10— 12 м.  Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с ме­ста, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и задан­ное расстояние | на дальность в ко­ридор 10 м и за­данное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с ме­ста, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и задан­ное расстояние |  |
| Развитие вынос­ливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин | Используют данные упражнения для раз­вития выносливости |
| Развитие ско­ростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, на­бивных мячей, круговая тренировка | | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей |
| Развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макси­мальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | | Используют данные упражнения для раз­вития скоростных способностей |
| Развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изме­нением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением пре­пятствий и на местности; барьерный бег; 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механиз­мы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прави­ла соревнований | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Рас­крывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | | | |
|  | 10 класс | 11 класс |  |
| Освоение техни­ки лыжных ходов | Переход с одно­временных ходов на попеременные. Преодоление подъ­ёмов и препятст­вий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | 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 (девушки) и до 8 км (юноши) | 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 дистанции |
| 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 техникивыполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания по­мощи при обморожениях и травмах  Эх |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных за­нятий (с учётом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упраж­нения во время самостоятельных трениро­вок. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. |
| Утренняя гимна­стика | Комплексы упражнений утренней гимна­стики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упраж­нений в самостоятельных занятиях. Осу­ществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Исполь­зуют приобретённые навыки закаливания |
| Самомассаж | Сеансы самомассажа | Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния |
| Аутотренинг и релаксация | Сеансы аутотренинга и релаксации | Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний |
| Совершенствова - ние координаци­онных способно­стей | Требования современных условий жиз­ни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координацион­ных упражнений с учётом будущей трудо­вой деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Пра­вила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очерёдность выполнения упражнений | Составляют комплексы упражнений рит­мической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмиче­ской гимнастики |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная си­стема человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атле­тической гимнастики. Описывают, анали­зируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений |
| Роликовые конь­ки | История, значение, правила техники без­опасности. Инвентарь. Основные техниче­ские приёмы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с ис­пользованием роликовых коньков. Состав­ляют комплекс упражнений |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки.  Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозиро­вания нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэроб­ной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упраж­нений. Демонстрируют комплекс упражне­ний аэробной гимнастики |

**ПОЯСНЕНИЯ  
К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ**

Спортивные игры. В 10—11 классах продолжается углублён­ное изучение одной из спортивных игр[[1]](#footnote-1), закрепляются и совер­шенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы пере­дачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и за­щите. Одновременно с техническим и тактическим совершенст­вованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учи­тывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упраж­нений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, так­тику, развитие способностей. Больший удельный вес приобре­тают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается осво­ение более сложных приёмов техники владения мячом, группо­выми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать инди­видуальные и дополнительные задания с целью устранения от­дельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами, при развитии тех или иных двигательных способно­стей. Среди способов организации учащихся на занятиях целе­сообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплек­сное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к ко­мандным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приёмами группового взаимодейст­вия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опор­ных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упраж­нениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвиваю­щие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предме­тами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общераз­вивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, тулови­ща с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу стар­ших классов, направлены прежде всего на развитие силы, сило­вой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Ма­териал программы включает также значительный набор упраж­нений, влияющих на развитие различных координационных спо­собностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует раз­витию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание уча­щихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), фор­мировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастиче­ских упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика. В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается ак­цент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, ско­ростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласо­ванию движений и реакции, точность дифференцирования ос­новных параметров движений). Увеличивается процент упражне­ний, сопряжённо воздействующих на совершенствование техни­ки и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина сприн­терских дистанций, время длительного бега, длина разбега и ко­личество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии усло­вий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомле­ние старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Заня­тия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздорови­тельный эффект и способствуют закаливанию организма, укреп­лению здоровья.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физи­ческих способностей, особенно выносливости, создаёт благопри­ятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вы­рабатывать умения творчески применять освоенные легкоатле­тические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем рас­чётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время само­стоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка. Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих клас­сах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью пре­имущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в сред­них классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять мало­интенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно ис­пользовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на коор­динацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанав­ливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась при­мерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необ­ходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функцио­нальные возможности их организма.

**Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части, связанный с региональны­ми и национальными особенностями, и время на его освое­ние определяют республиканские и областные органы образо­вания. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать на­циональным, а также имеющим большое прикладное значение видам физических упражнений, игр, единоборств, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

**И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Информационно-образовательная среда должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете учителя физической культуры необходимо иметь компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими сле­дить за весо-ростовыми, моторными и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен находиться в постоянном взаимодействии с организациями социальной сфе­ры, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена ин­формационная поддержка на основе современных информацион­ных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде­ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент должен включать ин­формацию из предметной области «Физическая культура и осно­вы безопасности жизнедеятельности», представленную текстовы­ми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, черте­жи ,элементы,интерфейса).

**Планируемые результаты  
изучения предмета «Физическая культура»  
в средней (старшей) школе**

***Выпускник научится:***

- 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»;

- 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;

- 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);

- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться***:

- характеризовать современное олимпийское и физкультур­но-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- 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;

- 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;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной фи­зической рекреации) и объяснять их важное социальное значе­ние.

**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 (способностей);

- 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 физическими упражнениями;

- 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 подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристиче­ских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использовани­ем банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утом­ления и перенапряжения организма, повышению его работоспо­собности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправлен­но воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных сна­рядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми пред­метами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и пе­ременными ходами, коньковым способом, демонстрировать тех­нику умения чередовать их в процессе прохождения тренировоч­ных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого скло­на разученными способами;

выполнять основные технические действия и приёмы в фут­боле, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня инди­видуального развития основных физических качеств (способно­стей).

***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;

- самостоятельно заниматься популярными видами физиче­ских упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**. Физкультурно-оздоровитель­ные мероприятия в режиме учебного дня Цели и задачи, содержание и организационно-методические указания физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня представлены выше.

**Приложение 2**. Внеклассная работа

Данный раздел программы объединяет содержание внекласс­ных форм физического воспитания: в спортивных секциях, груп­пах общей физической подготовки. Содержание таких занятий определяется с учётом пола и интересов учащихся.

Для спортивных секций материал по общей физической под­готовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

**Примерное содержание занятий**

**Группы общей физической подготовки**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предмета­ми, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упраж­нения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, конь­ках, велосипеде и др.

**Спортивные секции**

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координацион­ных, скоростно-силовых, выносливости. Специальная подготовка и освоение техники в отдельных видах спорта.

**Гимнастика.** Девушки: опорный прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см); акробатика — два кувырка вперёд, пе­рекатом назад, стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бёдрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, соскок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, шаги «полька», полушпагат, по­вороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — пе­рекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, соскок махом назад; брусья — из размахивания в упоре — угол махом вперёд силой, согнувшись стойка на плечах, махом впе­рёд соскок поворотом.

**Классификационная программа категории Б (юноши и де­вушки).**

**Бадминтон.** Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

Лёгкая атлетика. Кроссы, бег на короткие и длинные ди­станции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной пры­жок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

**Гандбол.** Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, свер­ху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуаль­ные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

**Ручной мяч.** Броски в ворота — согнутой рукой сверху с ме­ста, после остановки, согнутой рукой сверху в прыжке, в прыж­ке с падением вперёд, с падением в сторону, согнутой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и команд-ные действия; игра вратаря — стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи — вбрасывание; финты; двусторонняя игра.

**Волейбол**. Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая, пере­дачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — пря­мой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусто­ронняя игра.

**Футбол.** Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внут­ренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом, боковой частью стопы, серединой подъёма, голенью, голо­вой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индиви­дуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, вбрасы­вание, выбивание.

**Борьба**. Приёмы самостраховки. Способы борьбы лёжа. Пе­реворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и даль­ней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, пе­реворачивание захватом в рычаг. Приёмы борьбы стоя — бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

**Хоккей.** Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; тор­можения, остановка и повороты; ведение шайбы — с перекла­дыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; брос­ки шайбы — без поворота и с поворотом крюка, подкидка шай­бы, удар по шайбе; остановка шайбы — крюком клюшки, ту­ловищем, коньком; финты; приёмы силовой борьбы — останов­ка соперника, отбор шайбы; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приёмы игры вратаря; двусторонняя игра.

**Настольный теннис.** Удары мяча — без вращения, с ниж­ними и верхними вращениями; тактические приёмы атакующего и защитника; парная игра.

**Ритмическая гимнастика**. И. п. — о. с., ноги врозь. Дви­жения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочерёдное и одно­временное поднимание плеч с подниманием на носки. Подни­мание рук в стороны-вверх с одновременными круговыми вра­щениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счёт. Поворот туловища вправо и влево с одновременным поднима­нием рук в стороны. Полуприседы со сведением коленей и при­жатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. На­клоны прогнутого туловища вперёд с одновременным поднима­нием одной руки вперёд, другой в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноимённой ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и по­очерёдное поднимание согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различны­ми движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лёжа на полу с опо­рой на предплечья махи ногами. Из положения лёжа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, с движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упраж­нения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без неё, разбивка бивуака в раз­ных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по на­весной переправе, спасательные работы. Выполнение нормати­вов III и II спортивных разрядов по туризму.

**Военно-прикладная подготовка.** Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укры­тия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоле­ние полосы препятствий; стрельба из пневматической и малока­либерной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

Подготовка к сдаче тестовых нормативов физкультур­но-спортивного комплекса ГТО. Бег на 100 м и 2 (или 3) км; подтягивание из виса на перекладине; наклон вперёд из положе­ния стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с разбега (или с места); поднимание туловища из по­ложения лёжа на спине; метание спортивного снаряда (500 или 700 г); бег на лыжах или кросс по пересечённой местности на 3 км; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки (или из электронного оружия) на расстояние 10 м; туристиче­ский поход с проверкой туристских навыков.

**Приложение3.Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В содержание общешкольных физкультурно-массовых и спор­тивных мероприятий входят: ежемесячные дни здоровья и спор­та, внутришкольные соревнования, туристические походы и слё­ты, физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение ито­гов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Примерное содержание занятий**

Дни здоровья и спорта. Массовые показательные высту­пления, конкурсы, соревнования по видам физических упраж­нений, включённых в настоящую программу, и другие меро­приятия активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, городские и районные соревнования).

Туристические походы и слёты.

Физкультурные праздники. Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить не­обходимый объём двигательной активности учащихся (табл. 2).

**Примерный объём двигательной активности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | О | Класс | |
| Ю | ю | Ежедневный объём времени занятий, ч | |
| 6-8 | 6-8 | Гимнастика до учебных занятий, мин | Физкультурно- оздоровительные мероприятия |
|  |  | Физкультминутки на уроках, мин |
| 15-20 | 15-20 | Подвижные перемены, мин |
|  |  | Спортивный час в продлённом дне, ч |
|  |  | Уроки физкультуры в неделю, ч | |
| ю | ю | Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, ч | |
| о | о | Участие в соревнованиях в учебном году, колич. раз | Общешкольные мероприятия |
| Ежемесячно | Ежемесячно | Дни здоровья и спорта |
| 30-35 | 25-30 | Самостоятельные занятия, мин | |

1. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает содержание обучения и совершенствования, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы. [↑](#footnote-ref-1)