

Программа по физической культуре разработана на основе программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха» 10-11 классы: автор В.И.Лях (УМК «Школа России», Издательство «Просвещение», 2019 г., Москва) в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образователь­ного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, в том числе с учётом рабочей программы воспитания.

Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах в объеме 3 часов в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ**

**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, ценностно-**

**смысловые установки, правосознание и экологическая культура.**

**Метапредметные результаты**

**умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;**

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

**владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;**

**готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;**

**умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;**

**умение определять назначение и функции различных социальных институтов;**

**умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;**

**владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;**

**владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.**

**Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.**

**К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.**Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-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 (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

***Гимнастика с элементами акробатики:*** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

***Лёгкая атлетика:*** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

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

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

***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 10-11 классов – итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014-2016).

**Тематическое планирование С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА оСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Личностные результаты** | **Количество часов(уроков)** | |
| **10 класс** | **11 класс** |
| **Базовая часть** | | 93 | 93 |
| Основы знаний о физической культуре | -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; | 7 | 7 |
| Спортивные игры | -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; | 30 | 30 |
| Гимнастика с элементами акробатики | -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; | 18 | 18 |
| Лёгкая атлетика | -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; | 20 | 20 |
| Лыжная подготовка | -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; | 12 | 12 |
| Элементы единоборств | -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; | 6 | 6 |
| **Вариативная часть** | | 9 | 9 |
| Лапта | -ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  -личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура. | 9 | 9 |
| **Всего** |  | 102 | 102 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

10—11 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | | |
| **Раздел1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** | | | |
| Конституция РФ в которой установлены права граждан на занятиях физической культурой и спортом. ФЗ «О фк и спорте в РФ»(принят в 2007 г.). Закон РФ «Об образовании» (принят в 1992 г.) | | | |
| ФК-важная часть культуры общества. ФК личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития ФК личности | | | |
| Исторические сведения о пользе занятий ФК и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие здоровье и хар-ка факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упр., Которые приносят наибольшую пользу | | | |
| Общие правила поведения на занятиях ФК. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила ТБ на уроках ФК. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упр. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упр. | | | |
| Понятие «физическое упражнение» Внутренние и внешнее содержание физического упр. Классификация физических упражнений по анатомического признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | | | |
| Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок-основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье | | | |
| Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упр. и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и хар-ка адаптивного спорта. Классификация и хар-ка видов спорта для инвалидов.  Адаптивная двигательная реабилитация.  Адаптивная физическая рекреация | | | |
| Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физ. Нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | | | |
| Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упр. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деят-ти, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | | | |
| Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | | | |
| Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования | | | |
| Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упр, направленные на изменение телосложения и улучшению осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения | | | |
| Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упр. по снижению массы тела | | | |
| Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов | | | |
| Хар-ка современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств | | | |
| Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения  об истории древних и современных Олимпийских игр | | | |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | | |
| **Баскетбол** | | | |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | |
| Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника (в различных построениях) | | | |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Варианты бросков мяча без сопротивления  и с сопротивлением защитника | | | |
| Действия против игрока без мяча и иг- рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | | | |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | |
| Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Игра по правилам | | | |
| **Волейбол** | | | |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | | | |
| Варианты техники приёма и передачи  мяча | | | |
| Варианты подачи мяча | | | |
| Варианты нападающего удара через сетку | | | |
| Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | | | |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | | | |
| Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| Юноши | | | Девушки |
| Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну  по два, по четыре, по восемь в движении | | | |
| Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | | | |
| 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 |
| 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 |
| Прыжок ноги врозь  через коня в длину  высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) | | | Прыжок угломс разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину,  высота 110 см) |
| 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 |
| 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 | | | |
| 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. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой,  гирей, гантелями, набивными мячами | | | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами,  в парах |
| Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | | | |
| Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | | | |
| 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 | | | |
| Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.  Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | | | |
| Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | | | |
| **Лёгкая атлетика** | | | |
| Юноши | Девушки | | |
| Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | | | |
| 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 | |
| Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | | |
| Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | | | |
| 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 (1 Х 1 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 цель (2х2 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 одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | | 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 (1 Х 1 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 на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места,  с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние | |
| Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями,  бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая  тренировка | | Длительный бег до 20 мин | |
| Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | | | |
| Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа  и ритма шагов | | | |
| 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 | | | |
| Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 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 | | | |
| Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | | | |
| Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | |
| 10 класс | | 11 класс | |
| 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) | |
| 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 | | | |
| **Элементы единоборств** | | | |
| Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы  лежа и стоя. Учебная схватка | | | |
| Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила  и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба  «двое против двоих» и т. д. | | | |
| Силовые упражнения и единоборства  в парах | | | |
| Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному  из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых  качеств. Техника безопасности. Гигиена  борца | | | |
| Упражнения в парах, овладение приёмами  страховки, подвижные игры. Самоконтроль  при занятиях единоборствами | | | |
| Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств | | | |
| **Русская лапта** | | | |
| Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | | | |
| Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча | | | |
| Дальнейшее закрепление техники подачи мяча | | | |
| Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу | | | |
| Дальнейшее закрепление техники осаливания, переосаливания, самоосаливания | | | |
| Дальнейшее закрепление тактики игры. | | | |
| Игра по правилам лапты. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | | | |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | |
| Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья) | | | |
| Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | | | |
| 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 | | | |
| История, значение, правила проведения  занятий. Методы и средства тренировки.  Нагрузка на занятиях | | | |