

Приложение к образовательной программе
среднего общего образования МБОУ
«Лесогорская СОШ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 105 -ОД
от 31.08.2021 г.

ФГОС
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 -11 класса

Разработана:
Козловой М.Н. учителем физической культуры,
высшей категории

г. Лесогорский, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС НОО (ООО, СОО);
2. Образовательная программа МБОУ «Приморский ЦО»;
3. Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевич 10 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2016. - 79 с.;
4. Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540);
5. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

- 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 и науки и общественной практики, основанного на диалоге культуры, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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 разрешить 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 (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 решение, определяющие стратегию

поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, принцип своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования:

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, принесших 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;

- в (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 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;
- Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.).
-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, гряду и защите Отечества.

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей

направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

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

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста

и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**.

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.

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

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 канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Единоборства (юноши): приёмы защиты и самообороны в атлетических единоборствах. Страховка.

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 На совершенствовании техники лыжных ходов. спусков, подъёмов, Переход с одновременных ходов на попеременные.

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| Психолого - педагогические основы | | |
| <p>Основные формы и виды физических упражнений</p> <p>Особенности урочных и не-урочных форм занятий физическими упражнениями</p> | <p>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)</p> <p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p> | <p>Анализируют понятие «физическое упражнение», 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</p> <p>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</p> <p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях</p> |
| <p>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p> | <p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p> <p>Основные типы телосложения. Системы занятий</p> | <p>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</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p> | <p>физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.</p> | <p>средства для её формирования</p> |
| <p>Медико - биологические основы.</p> | | |
| <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</p> | <p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</p> | <p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</p> |
| <p>Правила поведения, техника</p> | <p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и</p> | <p>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-</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p> <p>Основы организации двигательного режима</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> | <p>стадионов. 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</p> <p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p> <p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурению, анаболических препаратов</p> | <p>гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности</p> <p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p> |
| <p>Способы двигательной (физкультурной)</p> | | |

| | | |
|---|---|---|
| Деятельности | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | |
| Адаптивная физическая культура | <p>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.</p> <p>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p> | <p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр</p> <p>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</p> |
| Способы регулирования массы тела человека | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</p> | | |
| Способы регулирования и контроля | <p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования</p> | <p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; ана-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> | <p>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</p> <p>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)</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p> | <p>лизируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p> <p>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</p> <p>Раскрывают значение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и объясняют основные пункты, которые включаются в испытательные тесты.</p> |
| <p>Прикладная физкультурная деятельность</p> | | |
| <p>Профессионально -</p> | <p>прикладная физическая подготовка как система</p> | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной</p> |

| | | |
|---|---|--|
| прикладная физическая подготовка | тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего гармонического физического совершенствования. | физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. |
| Физическое совершенствование | | |
| Спортивные игра | | |
| Баскетбол | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | <p>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</p> <p>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</p> |
| Совершенствование и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | <p>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</p> <p>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</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> | <p>приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>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</p> |
| <p>Совершенствование техники бросков мяча</p> | <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> | <p>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</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Совершенствование техники защитных действий</p> | <p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> | |
| <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> | <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>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</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p> | |
| <p><i>Волейбол</i></p> | | |
| <p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> | <p>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</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</p> | <p>Варианты техники приёма и передачи мяча</p> | <p>сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>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</p> |
| <p>Совершенствование техники подачи мяча</p> | <p>Варианты подачи мяча</p> | <p>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</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Совершенствование техники на- падающего удара</p> | <p>Варианты нападающего удара через сетку</p> | <p>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</p> |
| <p>Совершенствование техники защитных действий</p> | <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Совершенствование тактики игры</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p> | <p>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</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом 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</p> |
| <p>Футбол</p> | | |
| <p>Совершенствование техники передвижения,</p> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>остановок, поворотов и стоек</p> | | <p>устранения: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p> | <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> |
| <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> | <p>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</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники защитных действий</p> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p> <p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p> | <p>безопасности</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Совершенствование тактики игры</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота переключения двигательных действий и</p> | <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> |

реакций,
дифференцирование
силовых,
пространственных и
временных

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

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

Развитие выно-
сливости

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

Развитие ско-
ростных и ско-
ростно-силовых
способностей

Упражнения по совершенствованию коор-
динационных, 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

Углубление знаний

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

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

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейст-
во, комплектуют команды, готовят места проведения игр

| | | |
|--|---|---|
| <p>о спортивных играх</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> | <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p> | |
| <p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p> | | |
| <p>Совершенствование строевых упражнений</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с</p> | <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p> <p><i>Юноши:</i></p> <p>Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг).</p> <p><i>Девушки:</i></p> <p>Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами</p> | <p>Чётко выполняют строевые упражнения</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p> |

| | | |
|--|--|---|
| предметами | <p><i>Юноши:</i></p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал.</p> <p>ГТО-подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p><i>Девушки:</i></p> <p>ГТО-подтягивание из виса на низкой перекладине.</p> <p>ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | <p><i>Юноши:</i></p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> <p><i>Девушки:</i></p> <p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> | |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | <p><i>Юноши:</i></p> <p>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.</p> <p>Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><i>Девушки:</i></p> <p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без</p> | Описывают технику данных упражнений |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> | <p>предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p> <p><i>Юноши:</i></p> <p>Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p><i>Девушки:</i></p> <p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p>влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p> | <p>развития координационных способностей</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | | |
| <p>Развитие гибкости</p> | <p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p> | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> |
| | | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> |
| | <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками</p> | <p>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</p> |
| <p>Знания</p> | | <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> | | |
| <p>Овладение</p> | | <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>организаторскими умениями</p> | | <p>и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p> |
| <p><i>Лёгкая атлетика</i></p> | | |
| <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> | <p>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p> | <p>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 соответствующих 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</p> <p>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 соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Совершенствование техники длительного бега</p> | <p>Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p> <p>Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p> | |
| <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> | <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p> | <p>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</p> |
| <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> | <p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p> | <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>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</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p> | <p>Юноши:</p> <p>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 (1х1 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.</p> <p>Девушки:</p> <p>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 (1х1 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</p> | <p>сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандиком, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Девушки: Длительный бег до 20 мин</p> | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p> | <p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p> |
| <p>Развитие скоростных способностей</p> | <p>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</p> <p>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.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Развитие координационных способностей</p> | <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> | <p>при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p>Знания</p> | <p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p> | <p>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</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> | <p>Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками</p> | <p></p> |
| <p>Совершенствование организаторских умений</p> | <p></p> | <p></p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| Лыжные гонки | | |
| На освоение техники лыжных ходов На знании о физической культуре | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. | |
| | | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий по лыжным гонкам для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |
| Рефераты и итоговые работы | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

| <i>№</i> | <i>Вид программного материала</i> | <i>10 класс</i> | <i>11 класс</i> |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|
| <i>1</i> | Основы знаний по физической культуре | 4 | 4 |
| <i>2</i> | Легкая атлетика | 20 | 20 |
| <i>3</i> | Спортивные игры | 48 (24+24) | 48 (24+24) |
| <i>4</i> | Гимнастика | 14 | 14 |
| <i>5</i> | Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| ВСЕГО: | | 102 | 102 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Утешева Екатерина Александровна

Действителен с 09.08.2021 по 09.08.2022