

Приложение №1 ООП СОО
на 2017/2018 учебный год
Утверждено приказом
по МБОУ «СШ № 25»
от 30.08.2017 г. № 112/4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 класс

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» 10-11 классы разработана на основе Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Поручением Президента Российской Федерации от 02.10.2007 № П.Р. – 1776 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Положение о ВФСК ГТО;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СШ № 25»

с учетом примерных программ Министерства образования и науки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по физической культуре:

- Авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2012г.
- Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях. – М. : просвещение, 2014 год

I. Планируемые результаты

1.1 Общая характеристика учебного предмета

Личностно-ориентированный подход в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, проявляющейся в культуре здоровья, культуре телосложения, культуре движения, как способ жизнедеятельности человека, проявляющийся через творческую активность, культуру поведения и общения, культуру взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся собственный личностный смысл и направленность, раскрывается в личностно и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях, что позволяет школьникам осознанно определять собственную идентичность, рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующаяся под влиянием изучения предмета физической культуры личностная самоидентификация усиливает мотивацию учащихся на овладение предметным содержанием физической культуры, обуславливает активное использование освоенного содержания в процессе самопознания и последующего самоопределения. Таким образом, овладение содержанием учебного предмета физической культуры государственного стандарта обеспечивает не только всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на

совершенствование этого общества. И здесь, уже недостаточно обучение отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитание отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям. Как следствие этого, для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре впервые вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом, отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся, которые, согласно теории ведущего вида деятельности в онтогенезе, на каждой степени образования неоднозначны. Отбор учебного материала в соотнесении с интересами учащихся, обеспечивает активное их включение в самостоятельный процесс по совершенствованию собственной физической природы, индивидуализировать направленность этого процесса с учетом возрастных интересов каждого ученика. Ориентация на самостоятельную деятельность, связанную с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждает учащихся к самообразованию, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, активному взаимодействию и творческому сотрудничеству, как со своими сверстниками, так и взрослыми людьми.

Таким образом, содержание образования по физической культуре, ориентированное в государственном стандарте на формирование самостоятельности, посредством обучения учащихся основам физкультурной (двигательной) деятельности, создает возможности целостного развития личности, способной творчески заниматься собственным физическим развитием и укреплением собственного здоровья.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Система физического воспитания в школе, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, мне, как педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

1.2 Место учебного предмета «Физическая культура» в федеральном базисном учебном плане

Согласно действующему в общеобразовательном учреждении учебному плану рабочая программа предполагает обучение в 10 – 11 классах в объеме 105 часа.

1.3 Результаты освоения предмета (предметные, общеучебные умения и навыки)

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ - обобщенное содержание образования в области физической культуры, которое каждое образовательное учреждение обязано предоставить обучающимся для обеспечения их конституционного права на получение общего образования. Обязательный минимум изложен в форме набора предметных тем (дидактических единиц), включаемых в обязательном порядке в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Обязательный минимум распределяет учебный материал по ступеням общего образования, обеспечивает их преемственность и представляет обучающимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования, со средним и высшим профессиональным образованием – с учебным предметом «Физическая культура». Обязательный минимум содержания по предмету «Физическая культура» представляет обучающимся также возможность успешно продолжать образование на последующих ступенях (уровня) образования с целью получения специальности в области физической культуры или военной профессии.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение этих тем в рамках учебных программ.

В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование». Все эти разделы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования:

- в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение

функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Установленные стандартом результаты освоения учащимися обязательного минимума федерального компонента государственного стандарта общего образования, необходимые для получения государственного документа о достигнутом уровне общего образования. Требования разработаны в соответствии с обязательным минимумом, приемственны по ступеням общего образования и учебным предметам. Требования задаются в деятельностной форме (что в результате изучения данного учебного предмета учащиеся должны знать, уметь, использовать в практической деятельности и повседневной жизни). Требования служат основой разработки контрольно-измерительных материалов для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений, реализующих программы основного общего и среднего общего образования.

Требования к уровню подготовки выпускников средней школы по физической культуре подразделяются на три рубрики: «знать/понимать», «уметь» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

«Знать/ понимать»

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

«Уметь»

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового Образа жизни;

-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Важнейшей особенностью педагогической концепции государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Такие межпредметные результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, специфика формирования которых достигается системной организацией целостного образовательного процесса, организуемого на каждой ступени образования. С этой целью каждый учебный предмет конструируется на принципах деятельностного подхода и своим содержательным наполнением обеспечивает совершенствование и расширение круга общих учебных умений и обобщенных способов деятельности. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета по физической культуре. Здесь, на этапе основного общего образования в качестве приоритетных в своем активном совершенствовании, выделяются следующие общие умения и обобщенные способы деятельности:

- познавательная деятельность: использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций; - информационно-коммуникативная деятельность: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение составлять планы и конспекты; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.);

- рефлексивная деятельность: самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.

Приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего образования являются:

- познавательная деятельность: определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;

- информационно-коммуникативная деятельность: поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

- рефлексивная деятельность: понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

II. Содержательный раздел

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении

профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

2.1. Содержание учебного предмета

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в

формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Развитие координационных способностей.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная композиция. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол).

Совершенствование технических приемов в баскетболе: перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита Совершенствование техники передвижений и остановок

игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).

Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол).

Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Совершенствование техники торможения «упором».

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Страховка. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике). Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств. Волейбол. Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Совершенствование командно – тактических действий: позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование командно – тактических действий: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Гимнастика. Индивидуальные акробатические комбинации. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода.». Совершенствование техники торможения «упором». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Прикладная физическая подготовка.

	процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Тематический раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты				Учебно-методическое обеспечение
		личностные	метапредметные	предметные		
				Выпускник должен знать/понимать:	Выпускник должен уметь:	
Основы знаний	В процессе урока в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;	овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и	осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;	Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

				оборудования; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;	
Легкая атлетик а.	36	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владение умениями: – в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); – в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12	владение способами организации и проведения разнообразн ых форм занятий физическим и упражнения ми, их планировани я и наполнения содержание м;9 • владение умениями выполнения двигательны х действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровител ьной физической	способы организации самостоятельн ых занятиях физическими упражнениям и с разной функциональн ой направленнос тью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;	выполнять легкоатлетиче ские упражнения; выполнять комплексы общеразвиваю щих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленно сти; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

		м) с использование м четырёхшажно го варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;	культуры, активно их использовать в самостоятел ьно организуемо й спортивно-оздоровител ьной и физкультурн о-оздоровител ьной деятельност и; • владение способами наблюдения за показателям и индивидуаль ного здоровья, физического развития и физической подготовлен			
Спорти вные игры	22	играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);	ности, величиной физических нагрузок, использован ия этих показателей в организации и проведении самостоятел ьных форм занятий	способы организации самостоятел ьных занятиях физическими упражнениям и с разной функциональн ой направленност ью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;	выполнять технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвиваю щих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической	

					культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.	
Лыжня подготовка	20	демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; в циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);		способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;	контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.	
Гимнастика	18	опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию		способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и с разной	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики	

		движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)		функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;	с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические упражнения; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	
--	--	---	--	--	--	--