

### **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

##### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- 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 разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Предметные результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура»:**

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

##### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Уточненные и конкретизированные планируемые результаты освоения учебного предмета**

**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;

–владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **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;

–планировать подготовку к выполнению нормативных требований испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

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

–выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

## **2. Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

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

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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 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.

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 (физкультурно-оздоровительной, спортивно - оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

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).

**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.

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

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Спортивные игры:**

*Баскетбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики:** организующие команды и приёмы; строевые упражнения; подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).

На параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).

На разновысоких брусьях: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной, соскок махом назад (девушки).

Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в ширину (девушки).

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов.

Лазанье по канату без помощи ног.

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

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощением и с использованием дополнительных средств (гантели, набивные мячи, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрах. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц.



**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.

**Лёгкая атлетика:** высокий и низкий старт; стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание мяча с разбега на дальность; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание гранаты; броски набивного мяча.

**Лыжная подготовка:** техника передвижения на лыжах; переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление препятствий, подъёмов, спусков и; тактика лыжных ходов; прохождение заданных дистанций,

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

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>10-11 класс</b>			
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. <i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i>	1	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основные положения техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия на уроках физической культуры.</p> <p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.</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>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>Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 60 м и 100 м</p> <p>Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.</p> <p>Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.</p> <p>Челночный бег 3x10 м. Челночный бег 5x10. Челночный бег в эстафетах.</p> <p>Метание малого мяча с места, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание гранаты.</p> <p>Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО».</p>
2.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 и 60 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 100 м.	1	
4.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: Прыжок в длину с места.	1	
6.	Прыжки и многоскоки. <i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> <i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i>	1	
7.	Техника челночного бега. Бег с изменением направления, скорости. Контроль: челночный бег 3x10 м.	1	
8.	Метание малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча. <i>Организация и проведение спортивно массовых соревнований.</i>	1	
9.	Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега. Контроль: метание гранаты.	1	
10.	Развитие выносливости. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).	1	
11.	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	1	
12.	Бег на средние дистанции. <i>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</i>	1	
13.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол 14 часов</b>			
14.	Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники. <i>Понятие о физической культуре личности.</i>	1	<p>Основные положения техники безопасности на уроках спортивных игр. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.</p> <p>Физическая культура - важная часть культуры общества.</p>

15.	Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p>Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.</p> <p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки.</p> <p>Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.</p> <p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.</p> <p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.</p> <p>Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта.</p> <p>Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.</p> <p>Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками; в прыжке.</p> <p>Броски после ведения в прыжке со среднего расстояния.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).</p> <p>Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p>
16.	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
17.	Командно-технические действия в баскетболе. <i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</i>	1	
18.	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Контроль: передачи мяча.	1	
19.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
20.	Игра в нападении. Учебная игра в баскетбол.	1	
21.	Техника бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>Основы организации двигательного режима.</i>	1	
22.	Зонная защита. Совершенствование элементов техники. Контроль: броски с точек.	1	
23.	Командно-технические действия в баскетболе.	1	
24.	Учебная игра в баскетбол. Контроль: штрафной бросок.	1	
25.	Техника бросков мяча. Броски мяча на месте и в движении. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
26.	Учебная игра в баскетбол. Контроль: бросок в движении.	1	
27.	Тактика свободного нападения в команде.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>			
28.	Инструктаж по технике безопасности. Перестроения.	1	<p>Основные положения техники безопасности на уроках гимнастики. Требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.</p> <p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.</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. Главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>
29.	Развитие гибкости. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	1	
30.	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатических упражнений	1	
32.	Акробатические комбинации из разученных упражнений. Контроль: акробатическая связка.	1	
33.	Совершенствование висов и упоров. Комбинации из ранее усвоенных элементов на	1	

	снарядах.		Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.
34.	Совершенствование висов и упоров. Комбинации из ранее усвоенных элементов на снарядах. Контроль: наклон из положения стоя.	1	Кувырок вперёд (назад) в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девушки).
35.	Опорный прыжок. <i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	1	Мост из положения, стоя, длинный кувырок (девушки). Кувырок прыжком, стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев и кувырок назад в стойку ноги врозь (юноши). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).
36.	Опорный прыжок. Контроль: опорный прыжок.	1	Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с различной амплитудой движений, поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, прыжки со сменой ног, поворот на 180°, с разбега наскок в упор присев, подскоки на двух на месте, подскоки с одной на другую, соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
37.	Упражнения в равновесии и лазании.	1	Упражнения на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперёд верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
38.	Упражнения в равновесии и лазании. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1	Упражнения на параллельных брусьях (юноши): из упора на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, передвижение в упоре прыжками; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперёд и назад.
39.	Развитие гибкости. Контроль: лазание по канату (мальчики). Контроль: гимнастическая связка на бревне (девочки).	1	Упражнения на разновысоких брусьях (девушки): вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево; вскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди; сед на бедре, соскок с поворотом; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.
40.	Совершенствование висов и упоров. Контроль: комбинации из ранее усвоенных элементов на снарядах. <i>Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.</i>	1	Прыжок ноги врозь через гимнастического коня (конь в длину) высота 115-120см (10 кл) и 120- 125 см(11 кл). Прыжок углом (конь в ширину 110 см) с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
41.	Развитие ловкости. Прохождение полосы препятствий.	1	Лазанье по канату в два приёма и три приёма, на руках (юноши). Страховка. Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО».
<b>Атлетическая и ритмическая гимнастика 9 часов</b>			
42.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.
43.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.
44.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки). <i>Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений.</i>	1	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощением и с использованием дополнительных средств (гантели, набивные мячи, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрах. Комплексы
45.	Атлетическая гимнастика	1	

	(юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).		упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц.
46.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
47.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
48.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки). <i>Способы регулирования массы тела.</i>	1	Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки. Упражнения для здоровья и красоты: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп.
49.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями.
50.	Атлетическая гимнастика (юноши). Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки).	1	Маховые движения: руками и ногами в различных соединениях. Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Основные формы и виды физических упражнений.</i>	1	Основные положения техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	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).
53.	Повороты переступанием в движении.	1	Выполнение специальных, подготовительных упражнений для выполнения элементов техники. Передвижение, по тренировочному кругу применяя разнообразные лыжные хода, в зависимости от рельефа и условий скольжения.
54.	Прохождение дистанции.	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.
55.	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Преодоление спуска в низкой стойке: изменяя крутизну, длину склона, преодолевая неровности. Регулирование скорости за счёт изменения стойки при спуске. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой», ступающим шагом, беговым шагом, изменяя длину и крутизну подъёма.
56.	Чередование лыжных ходов.	1	Поворот «плугом» и «упором», «переступанием».
57.	Прохождение дистанции.	1	Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуск в положении «упора». Торможение на выкате. Торможение в середине и в конце спуска. Торможение «упором» в обозначенном коридоре.
58.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
59.	Эстафетный бег на лыжах. <i>Правила соревнований по лыжным гонкам.</i>	1	
60.	Прохождение дистанции.	1	
61.	Чередование лыжных ходов.	1	
62.	Повороты переступанием в движении.	1	
63.	Прохождение дистанции.	1	
64.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
65.	Чередование лыжных ходов.	1	
66.	Контроль: 5 км (юноши), 3 км (девушки).	1	
67.	Техника конькового хода.	1	
68.	Техника выполнения спусков	1	

	и подъёмов		
69.	Прохождение дистанции.	1	
70.	Чередование лыжных ходов.	1	
71.	Техника выполнения спусков и подъёмов. Контроль: спуски и подъёмы.	1	
72.	Прохождение дистанции.	1	
73.	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
74.	Техника выполнения торможений.	1	
75.	Эстафетный бег на лыжах.	1	
76.	Чередование лыжных ходов.	1	
77.	Техника выполнения торможений. Контроль: торможения плугом и упором.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов</b>			
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Правовые основы физической культуры и спорта.</i>	1	<p>Основные положения техники безопасности на уроках спортивных игр. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.</p> <p>Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)</p> <p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников.</p> <p>Формы организации физического воспитания в семье. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <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>Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, прыжком, падением).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя и верхняя прямые подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи.</p> <p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p>
79.	Стойка игрока. Передвижения.	1	
80.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. В парах.	1	
81.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. В тройках. Контроль: передача мяча сверху двумя руками.	1	
82.	Нападающий удар при встречных передачах. Контроль: передача мяча снизу двумя руками.	1	
83.	Нападающий удар при встречных передачах. Тактические действия игроков. <i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.</i>	1	
84.	Нижняя прямая подача. Приём мяча отраженного сеткой.	1	
85.	Нижняя прямая подача. Контроль: подача мяча в зоны.	1	
86.	Учебная игра в волейбол.	1	
87.	Развитие координации. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
88.	Нападающий удар и блокирование.	1	
89.	Учебная игра в волейбол, правила игры.	1	
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>			
90.	Инструктаж по технике	1	Основные положения техники безопасности на уроках лёгкой

	безопасности. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. <i>Формы и средства контроля индивидуальной деятельности.</i>		атлетики. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физической деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов). Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых, но зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения, как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека. Профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.
91.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 и 60 м.	1	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 60 м и 100 м
92.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 100 м.	1	Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.
93.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
94.	Прыжковые упражнения. Контроль: Прыжок в длину с места.	1	Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.
95.	Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Челночный бег 3×10 м. Челночный бег 5x10. Челночный бег в эстафетах.
96.	Техника челночного бега. Бег с изменением направления, скорости. Контроль: челночный бег 3x10 м.	1	Метание малого мяча с места, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание гранаты.
97.	Метание малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча. <i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	1	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.
98.	Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега. Контроль: метание гранаты.	1	Подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО».
99.	Развитие выносливости. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).	1	
100.	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	1	
101.	Бег на средние дистанции. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышения работоспособности.</i>	1	
102.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	