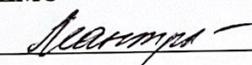


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара Сычева Е.М. Приказ № _____ /ОД от «31» августа 2021 г.</p> 	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР Федосеева В.В. «30» августа 2021 г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Председатель ШМО Мантрова И.А. Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10-11 классов  
(обучение на дому)

Разработана  
Перескоковой К.А.,  
учителем физической культуры

Самара

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Школы № 96 г.о. Самара, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» (Рабочие программы. 10-11 классы. М., Просвещение, 2019).

Данная рабочая программа составлена для обучения на дому по основным образовательным программам для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей инвалидов. На изучение предмета выделяется в 10 классе 9 учебных часов (из расчета 0.25 час в неделю), в 11 классе 8 учебных часов (из расчета 0.25 час в неделю).

### **Учебники:**

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М., Просвещение, 2020.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- гражданская позиция 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;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- основы 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;
- экологическое мышление, понимание 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:**

- 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;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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; определять назначение и функции различных социальных институтов;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владеть языковыми средствами, ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владеть 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:**

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

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

-характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

-соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

-осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;

-составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;

-определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;

-демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	215	14
	Прыжок в длину с места, см		170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин\с	13.50	
	Кроссовый бег на 2 км, мин\с		10.00

-освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме

снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5 2 и ниже	5,1-4 8	и выше	6,1 и ниже		4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16 17	8,2 и ниже	8 0-7,7 7,9-7,5		9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и ниже 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и ниже 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7		20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже		18 и выше

		высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	17	5			6		18
--	--	---	----	---	--	--	---	--	----

Должны быть освоены:

-способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

-способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

-правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Раздел	Ученик на базовом уровне научится	Ученик получит возможность на базовом уровне научиться
Знания физической культуре	о <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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»;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;</li> <li>- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> </ul>

	<p>упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.</li> </ul>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>

	и физической подготовленности.	
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).</li> </ul>

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>10 класс</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 100 м с низкого старта;</li> <li>- эстафетному бегу;</li> <li>- прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>- метать гранату;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта;</li> <li>- технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи, прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости; метать гранату, сохраняя характерный для техники метания ритма;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.</li> </ul>
<b>Гимнастика с</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнений;</li> </ul>

<b>элементами акробатики</b>	культуры по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; - выполнять строевые упражнения в вися; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	- технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м) -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
<b>Лыжная подготовка</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке; -выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, продемонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций -выполнять преодоление подъёмов и препятствий; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;	-
<b>Баскетбол</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	- технике выполнения штрафного броска; технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.
<b>Волейбол</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; - играть в волейбол по правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	- технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах - технике выполнения нападающего удара при встречных передачах. - технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой; - технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, - технике игры нападения через зону.
<b>11 класс</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; - пробежать 100 м с низкого старта; - эстафетному бегу; - прыгать в длину с места и разбега; - метать гранату; - пробежать дистанцию 2000м (д), 3000м (м).	- пробежать с максимальной скоростью 100м с низкого старта; - технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи, прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости; метать гранату, сохраняя характерный для техники метания ритма; - пробежать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на

		результат.
<b>Лыжная подготовка</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке; -выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, продемонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций -выполнять преодоление подъёмов и препятствий; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; - выполнять строевые упражнения в висе; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	- технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м) -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
<b>Волейбол</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; - играть в волейбол по правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	- технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах - технике выполнения нападающего удара при встречных передачах. - технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой; - технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, - технике игры нападения через зону.
<b>Баскетбол</b>	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	- технике выполнения штрафного броска; технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.

### 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, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-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, 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). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность.** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

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

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1	Основы знаний	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	2	2		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	2		
4	Лыжная подготовка	2	2		
5	Баскетбол	2	2		
6	Волейбол	1	1		
	итого	<b>9</b>	<b>9</b>		

**11 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1	Основы знаний	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	2	2		
3	Лыжная подготовка	2	2		
4	Гимнастика с элементами акробатики	2	2		
5	Волейбол	1	1		
6	Баскетбол	1	1		
	итого	<b>8</b>	<b>8</b>		