

Рассмотрена
на МО учителей
физической культуры и
ОБЖ
от «25» декабря 2020г.

Принята на НМС
протокол № 5
от «29» декабря 2020г.



Утверждаю
директор МБОУ «Лицей №1»
О.Г. Степанова
приказ № 378
от «29» декабря 2020г.

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов (базовый уровень)

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №1» Суханова Е.Ю.,
Высшая квалификационная категория.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы».
- А.П. Матвеев, Е.С. Полехова Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2017 г.
- Программа ПУПАВ «Мой выбор» (автор И.Ф. Ахметова, Т.Ю. Иванова, А.Н. Иоффе, Г.К. Смирнова).
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

В учебном плане МБОУ «Лицей № 1» отводится на физическую культуру в 10-11 классах 204 часа: 10 класс – 102 часа, 11 класс – 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

В рамках физической культуры модульно изучается курс «Профилактика употребления психоактивных веществ» по 8 часов в каждом классе (24 часа).

Новизна рабочей программы в распределении дидактических единиц по классам. Из содержания примерной программы исключены плавание и кросс с элементами спортивного ориентирования, эти часы распределены на реализацию других разделов программы. Раздел «Знания о физической культуре и физической подготовке» реализует раздел примерной программы «Физическая культура и здоровый образ жизни».

Программа предусматривает использование учебника Матвеева А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2020 г. и предусматривает проектную и реферативную деятельность учащихся.

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Реализация данной программы предполагает использование образовательных технологий, в том числе дистанционных технологий и электронного обучения.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре;

способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность 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 умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать 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

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;
- владеть современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний
- 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 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 и оказанию первой помощи при травмах и ушибах;

- знать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

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.
- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Содержание 10 класс (102 ч.) Легкоатлетические упражнения (18 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс (800 м.) по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Низкий старт. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега 15 – 20 шагов. Метание гранаты.

Прыжки в высоту перешагиванием. Челночный бег 3 X 10. Бег 3000 м.

Игры: Эстафеты с палочкой с этапом до 60 м.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

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

Техника безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетикой на улице и в спортзале.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег 20 -25 мин. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов. Выполнение обязанностей судей по видам легкоатлетических соревнований.

Прикладно-ориентированная деятельность

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики (18 часов)

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотом и с расхождением.

ПЕРЕКЛАДИНА: юноши Переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках, размахивания и соскок назад на высокой перекладине, переворот в упор из вися, подъем в упор силой, комбинация.

Опорные прыжки: юноши: Через козла ноги врозь (120 см), через козла в длину согнув ноги (120 см).

Бревно. Девушки. Комбинация.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Самостоятельные занятия.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений.

Спортивные игры (26 часов)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Прикладные упражнения (юноши), упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Баскетбол. Ловля мяча от щита. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Передачи в парах в движении. Бросок по кольцу в прыжке. Штрафной бросок

Волейбол. Верхние и нижние передачи. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прием мяча снизу.

Футбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Техника безопасности и правила поведения при занятиях баскетболом, волейболом, футболом и при проведении соревнований. Приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Самостоятельные занятия.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача и ловля мяча без сопротивления и с сопротивлением.

Упражнения лыжной подготовки (12 часов)

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы): попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с одного хода на другой, спуски с поворотами, спуски с торможением.

Прикладные упражнения (юноши): специальные полосы препятствий, включающие подъемы и спуски («по прямой» и «змейкой»). Лыжные гонки на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки

Самостоятельные занятия.

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, изменение показателей физической подготовки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 часов)

Индивидуализированные комплексы и упражнения адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе, бронхиальной астме и заболеваниях сердечно – сосудистой системы, при частых нервнопсихических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.д.).

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев, упражнения художественной гимнастики, с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Фитнес.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Предупреждение раннего старения, поддержание репродуктивной функции, длительного сохранения творческой активности человека средствами современных оздоровительных систем.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы банных процедур, аутотренинг, релаксация, самомассаж).

Планирование содержания и физической нагрузки и индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Общее представление о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники и соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

ПУПУАВ

Темы	Содержание	
Человек свободного общества.	Ответственность. Свобода. Выбор. Жизненные ценности в свободном обществе. Взаимодействие и взаимозависимость в обществе.	2 ч.
Учимся строить отношения.	Соглашение. Правило. Конфликт. Компромисс. Взаимоотношения между родителями и детьми. Коллективный и индивидуальный выбор.	2 ч.
Мое здоровье.	Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	2 ч.
Преступление и наказание, или цена скейборда.	Преступление. Умысел. Уголовная ответственность. Кража, Грабеж. Наказание. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Противостояние давлению.	2 ч.

11 класс (102 часа)

Легкоатлетические упражнения (18 часов)

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метания. Усиления акцента на дальнейшее развитие прикладной и разносторонней роли кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличение процента упражнений, сопряженных воздействию на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Старт и финиш бега на различные дистанции. Бег до 5 км. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат. Метание гранаты 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши) на дальность по коридору 10 метров. Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости, скоростно-силовых. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без. Полоса препятствий. Круговая тренировка.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно – оздоровительной деятельностью.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег 20 -25 мин. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов. Выполнение обязанностей судей по видам легкоатлетических соревнований.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики (18 часов)

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных упражнениях и комбинациях (на материалах основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с отягощением, ходьба по гимнастическому бревну, с поворотом и с

расхождением, передвижение в висе на руках; лазание по гимнастической стене, опорные прыжки через препятствие. Строевые и команды и приемы перестроения.

Акробатика: юноши длинный кувырок вперед через препятствие высотой 90 см. стойка на голове и руках (выход силой) переворот в сторону, кувырок назад через стойку на кистях (с помощью), связка комбинаций из 5-6 элементов.

Акробатика: девушки Сед углом на полу без помощи рук, перекатом назад стойка на лопатках из стоя на лопатках переворот назад в полушпагат. Шаг «козлика», переворот в сторону. Комбинация.

Перекладина: (юноши) переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед, соскок назад в вис перекладине, переворот в упор из виса стоя, подъем в упор силой, комбинация.

Лазание по канату: (юноши) Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивания.

Развитие координационных способностей: Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжках в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Техника безопасности и правило поведения на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.

Использование специфических терминов и понятий; описание физических упражнений и двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализа и контроля техники их выполнения.

Определение функциональной направленности физических упражнений (по признаку локального «включения» мышц в работу и величине отягощений); составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силовых и скоростных способностей, выносливости; тестирование показателей физической подготовленности.

Самостоятельные занятия.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений.

Спортивные игры (26 часов)

Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболу, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопровождающие с развитием основных психических процессов (скорость реакции, память, внимание, оперативное мышление)

Баскетбол - ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; взаимодействие игроков с защитой в нападении; Вырывание и выбивание мяча, перехват и накрывание мяча, двусторонняя игра.

Волейбол – блокирование двумя игрокам; нападающий удар, приемы мяча, передачи. Поддачи мяча, перемещения, прием мяча двумя руками снизу и сверху. Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия и индивидуальные в игре. Учебная игра.

Футбол - остановка мяча грудью, обманные движения, отбор мяча у соперника подкатом, обводка соперника, зонная и персональная защита, тактика защиты и тактика нападения в игре, двусторонняя игра.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх – ловкости, быстроты, выносливости, скоростно – силовых.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача и ловля меча без сопротивления и с сопротивлением.

Упражнения лыжной подготовки (12 часов)

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км. (юноши).

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовленности лыжника. Основные элементы тактики лыжных ходов. Правила соревнований. Основы организации и проведения спортивно – массовых мероприятий по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельные занятия.

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, изменение показателей физической подготовки

Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 часов)

Планирование содержания физической нагрузки на индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (составление основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Технология разработки планов – конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамика физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля за функциональным состоянием, организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных особенностей.

Проведение фрагментов и частей занятий урочного типа по развитию физических способностей и обучению двигательным действиям (на примере младших школьников и сверстников); использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения, методов страховки и оказания помощи при выполнении сложных двигательных действий.

Проведение самостоятельных рекреативных форм занятий с использованием избранного вида спорта, разработка их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их «включение» в индивидуальный режим дня; использование закаляющих процедур и массажа (на локальные участки тела).

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Упражнения совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Судейство соревнований по избранному виду спорта (на примере учащихся младших классов и сверстников).

Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения по страховке и самостраховке при падении.

Аэробика (девушки) Комбинации из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно – силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации. Фитнес.

Знания о физической культуре и физической подготовке.

Ориентация в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенство и формирование здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек. Физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин (для девушек). Подготовка к труду и защите Родины. Современные олимпийские и

физкультурно–массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, ценностные ориентации и идеалы.

Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями и оздоровительно – корректирующей направленности. Наблюдение за индивидуальным здоровьем.

Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

ПУПУАВ

Темы	Содержание	
Я и политика.	Политика. Политическая активность. Гражданская позиция. Выборы. Права избирателей. Логическое участие.	3 ч.
Четвертая власть.	СМИ в современном мире. Их влияние на формирование установок и мировоззрения личности. Как научиться относиться критически к сообщениям СМИ.	3 ч.
Свобода и ответственность – выбор XXI века.	Выбор и повседневная жизнь человека. Неотделимость моды и ответственности. Манифест свободного человека. Итоги выводы.	2 ч.

Темы для проектов и учебно-исследовательской деятельности

- Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
- Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
- Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
- Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
- Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
- Двигательная активность и здоровье человека.
- Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
- Общая физическая подготовка: цели и задачи Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
- Организация и проведение туристических походов.
- Организация физического воспитания.
- Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
- Питание спортсменов.
- Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
- Физическое воспитание в семье.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов (204ч.)	
		Класс	
		10	11
1	Знания о физической культуре и физической подготовке.	В процессе уроков	
2	Легкоатлетические упражнения	18	18
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики	18	18
4	Спортивные игры	26	26
5	Упражнения лыжной подготовки	12	12
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	14
7	ПУПАВ	8	8
	Резерв	6	6
	Итого:	102 ч.	102 ч.

Примечания:

- овладение теоретическими знаниями, способами деятельности общеразвивающей направленности предполагается в ходе уроков по другим разделам;
- раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» равномерно распределяется по четвертям;
- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти.
- резервные часы предполагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику и подвижные игры на свежем воздухе.