

**Входит в Содержательный раздел основной образовательной программы среднего
общего образования
пп.2. «Физическая культура»**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты.

умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Выпускник 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультур пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ

10 класс.

Раздел 1. Спортивные игры – 30 ч.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием

мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по правилам. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 3×3, 4×4. Нападение быстрым прорывом 3×2, 4×3. Учебная игра.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами, скакалки. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. Приседания с утяжелением.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с прямыми ногами. Подъем переворотом в упор, мостик, колесо.

Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

Раздел 3. Легкая атлетика -35 ч.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3х10. Бег на результат 60 м, 1500 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Спортивная игра «Ляпта»

Раздел 4. Лыжная подготовка (региональное содержание) – 22 ч.

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, бесшажного хода, подъёмов и спусков на склонах. Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Дистанция (3 км мальчики и 2 км девочки). Известные лыжники Архангельской области.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в формате по нормативам.

11 класс.

Раздел 1. Спортивные игры – 30ч.

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, футболу и баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по правилам. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами,

скакалки. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. Приседания с утяжелением.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с прямыми ногами. Подъем переворотом в упор, мостик, колесо.

Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

Раздел 3. Легкая атлетика -35 ч.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3х10. Бег на результат 60 м, 1000, 2000 и 3000 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Метание мяча в цель с 10 метров.

Раздел 4. Лыжная подготовка (региональное содержание) – 22 ч.

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника классических и коньковых ходов, бесшажного хода, подъёмов и спусков на склонах. Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Дистанция (3 км мальчики и 2 км девочки).

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в формате по нормативам.

Тематическое планирование 10 класс.

Количество часов в год-102, в неделю-3 часа.

№ п/п	Раздел, тема урока
	Легкая атлетика – 14 часов
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика).
2/2	Бег 60 метров без учета времени.
3/3	Повторение техники низкого старта. Бег до 1000м.
4/4	Бег 1000 метров на результат.
5/5	Метание мяча 150 гр.
6/6	Совершенствование метания мяча 150 гр.
7/7	Бег 1500 метров на время.
8/8	Бег 30 м на время.
9/9	Метание мяча на дальность.
10/10	Эстафеты. Метание на результат.
11/11	Челночный бег 3 * 10 м.
12/12	Развитие выносливости (6-и мин бег)
13/13	Бег 60м на результат (2 попытки). Прыжки в длину в места.
14/14	Прыжки в длину на результат.
	Спортивные игры – 14 часов
15/1	ТБ на уроках спортивных игр.
16/2	Баскетбол. Совершенствование броска по кольцу. Передвижения с мячом.

17/3	Совершенствование броска.
18/4	Совершенствование передачи мяча от груди.
19/5	Закрепление передачи мяча от пола.
20/6	Техника ведения мяча змейкой.
21/7	Техники ведения мяча.
22/8	Игра баскетбол по правилам.
23/9	Совершенствование техники ведения и броска.
24/10	Совершенствование техники передачи мяча в парах.
25/11	Броски по кольцу.
26/12	Совершенствование техники передач мяча в тройках.
27/13	Передачи в двойках на оценку.
28/14	Игра Баскетбол. Сдача броска по кольцу.
	Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов
29/1	Совершенствование висов, кувырков.
30/2	Совершенствование висов. Акробатика.
31/3	Контроль прыжка через козла в ширину.
32/4	Акробатика
33/5	Контроль висов. Акробатика.
34/6	Акробатика. Прыжки через скакалку.
35/7	Акробатика. Прыжки через скамейку. Акробатика.
36/8	Повторение акробатических элементов (мосту).
37/9	Повторение упражнений на перекладине
38/10	Акробатика. Скакалка прыжки.
39/11	Упражнения на перекладине.
40/12	Повторение упражнений на перекладине
41/13	Акробатика норматив.
42/14	Перекладина норматив.
43/15	Скакалка норматив.
	Спортивные игры - 5 часов
44/1	Игры с футбольным мячом.
45/2	Техника игры в нападений
46/3	Игра футбол.
47/4	Разучивание тактики и защиты.
48/5	Разучивание тактики и защиты в игре.
	Р. С. Лыжная подготовка – 22 часа
49/1	ТБ по лыжной подготовки.
50/2	Классический ход.
51/3	Коньковый ход.
52/4	Лыжные эстафеты.
53/5	Классический ход на оценку.
54/6	Повторение бесшажного хода.
55/7	Повторение спусков и подъёмов. Дистанция 2 км.
56/8	Техника конькового хода.
57/9	Совершенствование конькового хода.
58/10	Урок – соревнования. Эстафеты без палок.
59/11	Повторение подъема елочкой на склоне.
60/12	Техника спусков. Дистанция 2 км.
61/13	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне.
62/14	Техника спусков. Дистанция 2 км.

63/15	Дистанция 1 км на время.
64/16	Передвижение по лыжне без палок.
65/17	Дистанция 2 км.
66/18	Дистанция 2.5 км.
67/19	Торможения плугом. Дистанция 2,5 км
68/20	Торможение полу плугом. Дистанция 3м.
69/21	Дистанция 2 км девочки, 3 км мальчики на время.
70/22	Свободное катание. Дистанция не менее 3 км.
	Спортивные игры - 11 часов
71/1	ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол
72/2	Приема мяча сверху, снизу.
73/3	Совершенствование приема мяча снизу и снизу.
74/4	Приема мяча сверху, снизу. Игра Волейбол.
75/5	Усложнение приема мяча сверху и снизу в тройках, четверках.
76/6	Приема мяча сверху, снизу. Игра Волейбол.
77/7	Повторение верхнего и нижнего приема.
78/8	Верхний и нижний прием.
79/9	Совершенствование верхнего и нижнего приема.
80/10	Подачи мяча.
81/11	Подачи мяча совершенствование.
	Легкая атлетика - 21 час
82/1	ТБ на уроках легкой атлетике.
83/2	Повторение разбега в прыжках в высоту.
84/3	Прыжок в высоту перешагиванием.
85/4	Прыжок в высоту на технику.
86/5	Челночный бег 3*10м.
87/6	Прыжки в высоту норматив.
88/7	Челночный бег 3*10 метров на время.
89/8	Метание мяча на дальность.
90/9	Прыжки в длину повторение
91/10	Метание мяча на зачет.
92/11	Развитие выносливости (6-и мин бег на время).
93/12	Метание мяча в цель с 10 м.
94/13	Прыжки в длину норматив.
95/14	Совершенствование высокого старта.
96/15	Совершенствование финиширования.
97/16	Итоговый зачет по нормативам.
98/17	Бег 60 метров.
99/18	Эстафеты с этапами по 100 метров.
100/19	Бег 1000 м на время.
101/20	Барьерный бег
102/21	Подведение итогов за учебный год.

11 класс

Количество часов в год-102, в неделю-3 часа.

№ п/п	Раздел, тема урока
----------	--------------------

	Легкая атлетика – 14 часов
1/1	ТБ на уроках ФК - легкая атлетика.
2/2	Бег 60 метров без учета времени.
3/3	Бег до 1000м.
4/4	Бег 1000 метров (норматив).
5/5	Метание мяча 150 гр.
6/6	Совершенствование метания мяча 150 гр.
7/7	Бег 1500 метров норматив.
8/8	Бег 30 м норматив.
9/9	Метание мяча на дальность.
10/10	Эстафеты. Метание норматив.
11/11	Челночный бег 3 * 10 м.
12/12	Развитие выносливости (6-и мин бег)
13/13	Прыжки в длину в места.
14/14	Прыжки в длину (норматив).
	Спортивные игры – 14 часов
15/1	ТБ на уроках спортивных игр.
16/2	Баскетбол. Бросок по кольцу.
17/3	Совершенствование броска.
18/4	Совершенствование передачи мяча от груди.
19/5	Закрепление передачи мяча от пола.
20/6	Техника ведения мяча змейкой.
21/7	Техники ведения мяча.
22/8	Игра баскетбол по правилам.
23/9	Совершенствование техники ведения и броска.
24/10	Совершенствование техники передачи мяча в парах.
25/11	Броски по кольцу.
26/12	Совершенствование техники передач мяча в тройках.
27/13	Передачи в двойках на оценку.
28/14	Игра Баскетбол. Сдача броска по кольцу.
	Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов
29/1	Совершенствование висов, кувырков.
30/2	Акробатика.
31/3	Контроль прыжка через козла в ширину.
32/4	Акробатика
33/5	Подтягивание. ОРУ.
34/6	Акробатика. Прыжки через скакалку.
35/7	Акробатика. Прыжки через скамейку.
36/8	Повторение акробатических элементов (мост).
37/9	Повторение упражнений на перекладине
38/10	Акробатика. Скакалка прыжки.
39/11	Упражнения на перекладине.
40/12	Повторение упражнений на перекладине
41/13	Акробатика норматив.
42/14	Перекладина норматив.
43/15	Скакалка норматив.
	Спортивные игры - 5 часов
44/1	Игры с футбольным мячом.
45/2	Техника игры в нападении

46/3	Игра футбол.
47/4	Разучивание тактики и защиты.
48/5	Разучивание тактики и защиты в игре.
	Р. С. Лыжная подготовка – 22 часа
49/1	ТБ по лыжной подготовки.
50/2	Классический ход.
51/3	Коньковый ход.
52/4	Лыжные эстафеты с этапом по 100 метров.
53/5	Классический ход норматив.
54/6	Повторение бесшажного хода.
55/7	Повторение спусков и подъёмов. Дистанция 2 км.
56/8	Техника конькового хода.
57/9	Совершенствование конькового хода.
58/10	Эстафеты без палок.
59/11	Повторение подъема елочкой на склоне.
60/12	Техника спусков. Дистанция 2 км.
61/13	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне.
62/14	Техника спусков. Дистанция 2 км.
63/15	Дистанция 1 км на время.
64/16	Передвижение по лыжне без палок.
65/17	Дистанция 2 км.
66/18	Дистанция 2.5 км.
67/19	Торможения плугом. Дистанция 2,5 км
68/20	Торможение полу плугом. Дистанция 3м.
69/21	Дистанция 2 км девочки, 3 км мальчики норматив.
70/22	Свободное катание. Дистанция не менее 3 км.
	Спортивные игры - 11 часов
71/1	ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол
72/2	Приема мяча сверху, снизу.
73/3	Совершенствование приема мяча снизу и снизу.
74/4	Приема мяча сверху, с низу. Игра Волейбол.
75/5	Усложнение приема мяча сверху и снизу в тройках.
76/6	Приема мяча сверху, снизу. Игра Волейбол.
77/7	Повторение верхнего и нижнего приема.
78/8	Верхний и нижний прием.
79/9	Нападающий удар и блокирование.
80/10	Подачи мяча.
81/11	Учебная игра. Волейбол.
	Легкая атлетика - 21 час
82/1	ТБ на уроках легкой атлетике.
83/2	Повторение разбега в прыжках в высоту.
84/3	Прыжок в высоту перешагиванием.
85/4	Прыжок в высоту на технику.
86/5	Челночный бег 3*10м.
87/6	Прыжки в высоту норматив.
88/7	Челночный бег 3*10 метров норматив.
89/8	Метание мяча на дальность.
90/9	Прыжки в длину, повторение.

91/10	Метание мяча на зачет.
92/11	Развитие выносливости (6-и мин бег на время).
93/12	Метание мяча в цель с 10 м.
94/13	Прыжки в длину (норматив).
95/14	Бег 60 метров.
96/15	Эстафеты с этапами по 100 метров.
97/16	Бег 1000 м на время.
98/17	Развитие скоростно-силовых качеств.
99/18	Бег 2 км девочки, 3 км мальчики на время.
100/19	Итоговый зачет по нормативам.
101/20	Совершенствование легкоатлетических навыков
102/21	Подведение итогов за учебный год.