

Настоящая рабочая программа разработана на основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования; программы формирования универсальных учебных действий и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. В соответствии с учебным планом ФМШ курс учебного предмета «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс в объеме 3 часов в неделю, в течение каждого года обучения – 102 часа, всего за 2 года – 204 часа. Реализация программы осуществляется в следующем режиме: 1 час в неделю для занятий классом, 1 час в неделю для занятий по выбору, третий час физической культуры реализуется в форме погружения 1 раз в четверть.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

Образовательные результаты

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- В области нравственной культуры:
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

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.

Распределение школьников на медицинские группы. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общефизической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: Основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа. В нее включают подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают подростков, имеющих незначительные отклонения в физической развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенному освоению комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого могут быть использованы секции общефизической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий (самостоятельные занятия).

Специальная медицинская группа. В нее включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной

физической культурой (ЛФК). Занятия ЛФК организуются специализированными лечебными учреждениями.

Учащиеся специальной медицинской группы разделяются на подгруппы А и В.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленными различными заболеваниями.

Отнесенные к этой группе разрешается занятия оздоровительной физической культурой в образовательном учреждении лишь по специальной программе (здоровьекорректирующие и оздоровительные технологии). В занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические, шире используют дыхательные, корригирующие и общеразвивающие упражнения; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки (зимой на лыжах) и развлечения на открытом воздухе.

Подгруппа В – школьники, имеющие тяжёлые необратимые изменения в органах и систем, (хронические заболевания в стадии субкомпенсации), но без выраженного нарушения самочувствия. Отнесенные к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры в местной поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере. Допускаются регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является выполнение режима и других элементов здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оценивание на уроках физической культуры

Оценивание – это процесс, отражающий результативность деятельности ученика на уроке. *Оценка* – это результат процесса оценивания. *Отметка* – это количественное выражение оценки, выражается цифрой («2», «3», «4», «5»)

Предмет оценивания на уроках физической культуры

Экспертная оценка

Основная задача на уроке – научить правильной технике двигательного действия. Результатом правильного освоения программного материала является *оценивание техники* выполнения разученных упражнений. Экспертное оценивание применяется при изучении гимнастических легкоатлетических упражнений, техники лыжного хода, элементов подвижных и спортивных игр. Подобным образом оценивается знание детей по предмету. Составляются требования к технике в зависимости от возраста учащегося (Приложение).

Шкала нормативов

Выполнение тестовых упражнений является требованием школьных программ. Президентские тесты, ГТО – показанные учеником результаты сравниваются с нормативами. Разрабатываются свои тестовые упражнения и шкалы нормативов (приложение).

Активность на уроке и вне его

Данный подход используется в оценивании для поощрения активно работающих на уроке учащихся: за помощь учителю, за активное участие во внеклассной работе, в соревнованиях разного уровня и т.д.

Прогресс в обучении

На уроках физической культуры также оценивается работа учеников, которые достигли большого прогресса в изучении предмета. При изначальном невысоком уровне физической подготовленности, но существенно прибавившем в своем развитии, ученик достоин высокой отметки.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание является результатом работы ученика за учебный период. Это может быть выставление итоговой отметки за четверть, триместр, полугодие или за большую итоговую работу, в которой учитываются несколько составляющих.

Накопительная система оценивания

Критерии оценивания:

Программой предусмотрено четыре критерия оценивания по физической культуре:

- Критерий «А» - знание и понимание. Максимальный балл по этому критерию 100;

- Критерий «В» - композиция движения. Максимальный бал по критерию 100;
- Критерий «С» - представление. Максимальный бал по критерию 100;
- Критерий «D» - социальные навыки и личная вовлеченность. Максимальный бал 100.

В зависимости от контрольной работы, теста в ней могут присутствовать как все четыре, так и три, два критерия и даже один критерий.

Так на уроках легкой атлетике оценивается знание и понимание правил, техники выполнения основных легкоатлетических упражнений и прогресс в показанных результатах. На уроках спортивных игр оценивается знание и понимание правил, техника овладения отдельными элементами игры, групповое взаимодействие игроков. На уроках гимнастики оценивается техника разученных упражнений и составление комбинаций из них.

Использование в программе по физической культуре контрольных упражнений из различных видов спорта позволяет задействовать все критерии оценивания.

Тема	Критерий А	Критерий В	Критерий С	Критерий D
	знание и понимание	композиция движения	представление	социальные навыки и личная вовлеченность
1	2	3	4	5
Основы знаний	+	+	+	+
Контрольное тестирование			+	+
Легкая атлетика	+		+	
Спортивные игры	+		+	+
Гимнастика		+	+	
Лыжная подготовка			+	

Критериальное оценивание можно использовать и при проведении туристических слетов и совместных (интегрированных) уроков с другими предметами.

Некоторые виды работ для критериального оценивания по физической культуре

Критерий	Виды работ
1	1
А (Знание и понимание)	Тест, опрос, эссе, сочинение, исследование
В (Композиция движения)	Составление собственной комбинации из ранее изученных движений; составление комплекса общеразвивающих упражнений; Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики; Составление комплекса аэробики; Создание индивидуального или группового танца; Составление тренировочной программы для себя или для одного из своих родственников
С (Представление)	Техническое выполнение двигательных действий; демонстрация своей физической подготовленности; технической и тактической подготовки
Д (Социальные навыки и личная вовлеченность)	Качественное и своевременное выполнение домашних заданий; умение работать в коллективе с целью решения поставленных задач (оценивается в групповых упражнениях и в играх); прогресс личных результатов

Перевод баллов в отметку:

Средний балл, набранный учеником	Отметка
80 и более	5 (отлично)
79,9-60	4 (хорошо)
59,9-40	3 (удовлетворительно)
Менее 40	2 (не удовлетворительно)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольные тесты и упражнения

Упражнения	Класс	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м., с.	10	5,2	5,1-4,8	4,7	6,1	6,0-5,3	5,2
	11	5,1	5,0-4,7	4,6	6,1	6,0-5,3	5,2
Челночный бег 3х10м., с.	10	8,2	8,1-7,7	7,6	9,7	9,6-8,7	8,6
	11	8,1	8,0-7,5	7,4	9,6	9,5-8,7	8,6
Прыжок в длину с места, см.	10	180	181-210	211	160	161-190	191
	11	190	191-220	221	160	161-190	191
6-минутный бег, м.	10-11	1250	1300-1400	1450	900	950-1200	1250
Наклон вперед из положения стоя, см.	10-11	5	6-12	13	7	8-14	15
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз	10	4	5-9	10	6	7-15	16
	11	5	6-10	11	6	7-15	16

Показатели физической подготовленности учащихся

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30м (с.)	5,0	5,4
	Бег на 100 м (с.)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см.)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км. (мин. с.)	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км. (мин. с.)	-	10,00

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
	ИТОГО:	204
1	Теоретические основы ФК	8
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни	4
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
	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). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
1.2	Социокультурные основы	2
	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.	1
	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1
1.3	Психолого-педагогические основы	1
	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания	1
1.4	Приемы саморегуляции	1

№ п/п	Тема	Количество часов
	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	1
2	Гимнастика	73
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14
	Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	2
	Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).	2
	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
	Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки).	2
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).	4
	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов	2
2.2	Фитнес-аэробика (по выбору учащихся)	30
	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.	2
	История развития аэробики. Ритмизированная двигательная деятельность. Фитнес-движение. Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам.	2
	Базовая аэробика. Освоение базовых элементов аэробики. Общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа (для рук и плечевого пояса, для ног, мышц груди, живота и спины).	4
	Силовая аэробика.	4
	Пилатес и йога.	4
	Степ-аэробика.	4
	Фитбол-аэробика.	4
	Аэробика с элементами восточных единоборств.	3
	Танцевальная аэробика.	3
2.3	Атлетическая гимнастика (по выбору учащихся)	29
	Техника безопасности и теория тренировки. Анатомические основы атлетической гимнастики.	2

№ п/п	Тема	Количество часов
	Основы тренировки. Построение занятий атлетической гимнастикой. План тренировки. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Водно-солевой режим. Опасность применения стимулирующих препаратов.	2
	Упражнения на основные группы мышц: мышца-сгибатель плеча (бицепс)	2
	Упражнения на основные группы мышц: мышца-разгибатель плеча (трицепс)	2
	Упражнения на основные группы мышц: грудные мышцы	2
	Упражнения на основные группы мышц: дельтовидные мышцы	2
	Упражнения на основные группы мышц: плечевые мышцы	2
	Упражнения на основные группы мышц: широчайшие мышцы спины	2
	Упражнения на основные группы мышц: прямые мышцы спины	2
	Упражнения на основные группы мышц: мышцы бедра	2
	Упражнения на основные группы мышц: мышцы ног	2
	Упражнения на основные группы мышц: мышцы брюшного пресса	2
	Растяжка мышц.	3
	Методы контроля за нагрузкой время тренировки по атлетической гимнастике.	2
3	Игры	76
3.1	Баскетбол	22
	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.	2
	Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	2
	Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.	3
	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание	5
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	5
	Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	5
3.2	Волейбол	18
	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину;	2
	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и	2

№ п/п	Тема	Количество часов
	последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.	
	Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.	3
	Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.	3
	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).	3
	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	5
3.3	Футбол	18
	Совершенствование техники передвижения с мячом. Совершенствование приема и передачи мяча на месте.	2
	Совершенствование приема и передачи мяча в движение во встречных направлениях и параллельном движении.	2
	Совершенствование остановки мяча. Удар по мячу.	2
	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом на месте и в движении.	4
	Совершенствование техники защитных действий и нападения.	4
	Совершенствование тактики игры: командное нападение; индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.	4
3.4	Регби	18
	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом и без мяча	2
	Совершенствование групповых действий в нападении.	4
	Совершенствование групповых действий в защите.	4
	Удар по мячу с точки. Дроп.	2
	Совершенствование тактики игры: командное нападение; индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.	6
4	Циклические	50
4.1	Легкая атлетика	32
	Совершенствование техники спринтерского бега. Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров	4
	Бег на 60 метров. Бег на 100 метров. Бег 100 метров на результат	6
	Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.	4
	Совершенствование техники длительного бега.	7

№ п/п	Тема	Количество часов
	Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».	4
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча.	4
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	3
4.2	Лыжная подготовка	18
	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2
	Попеременный двушажный ход, Одновременный двушажный ход, попеременный четырехшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания.	2
	Коньковый ход на лыжах. Торможение и поворот "Упором"	6
	Лыжные эстафеты	2
	Подъём на склон и спуски со склонов	2
	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	4

Учебно-методическая литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень): Учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2015.
2. Бейлини В.Р. Обучение акробатическим упражнениям. - ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», 2006.
3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник. – М., 2002.
4. Жилкин А.И., Кузьмин, Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М., 2003.
5. Лаптев А.В., Лысова И.А. Тесты по баскетболу. – М., 2005.
6. Лысова И.А., Блохин В.В., Шинкоренко А.А., Федосов А.А. Тесты по общей физической подготовке. – М., 2005.
7. Лысова И.А., Блохин В.В., Шинкоренко А.А., Федосов А.А. Тесты по общей физической подготовке. – М., 2005.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Научная библиотека СФУ (bik.sfu-kras.ru)

БД «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»;