


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Белгородской области  
Управление образования администрации города Белгорода  
МБОУ «Гимназия № 5» г. Белгорода


РАССМОТРЕНО:

Руководитель МО

 Бавыкина Н.А.  
Протокол №01  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

 Ярославцева И.Ф.  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор гимназии

 Канищева И.В.  
Приказ от «30» августа 2023г. №419



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на уровень среднего общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»**

*Срок освоения программы - 2 года*

Белгород, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень среднего общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 года № 413, с изменениями от 12.08.2022 года №732*), концепцией развития физического образования в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года), примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре для 10-11 классов, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011), Программой воспитания (п. 18.2.2 ФГОС СОО).

Рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) и предметных результатов с необходимым воспитательным ресурсом по предмету «Физическая культура» к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда, к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошему настроению и оптимистичного взгляда на мир.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

В учебном плане МБОУ «Гимназии №5» на изучение физической культуры отводит 204 часов (34 недели) на два года из расчета 3 часа в неделю: в 10 классе-102 часа и в 11 классе-102 часа.

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. Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Результаты освоения учебного предмета.**

«Физическая культура» учащиеся 10-11 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**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 контроля их эффективности;
- 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 самодеятельных 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.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися 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.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различных по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять 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), и 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 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:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», которые полностью соответствует стандарту и направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	М альчики	Д евочки
е	Бег 100 м/с	14	1
	Бег 30 м/с	,3 5, 0	7,5 5 ,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	— 1
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	— 21	4 1
	Прыжок в длину с места, см	5	70
К выносливости	Бег 3000 м, мин, с	13	—
	Бег 2000 м, мин, с	.30 —	1 0.00

### Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### Ученик научится понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### Ученик получит возможность научиться:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и 1 Учебный материал по лыжным гонкам осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона. адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В начале и конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности в зависимости от возраста и пола.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

	изические способности	онтологическое пражнение (тест)	Уровень										
			Юноши					Девушки					
			изкий	иже среднего	редний	ыше среднего	ысокий	иже среднего	иже среднего	редний	ыше среднего	ысокий	
короткие	ег 30 м, с		,2-ниже	,9-5,1	,1-4,8	,5-4,6	,4-4,6	,1-4,6	,5-6,0	,9-5,3	,9-5,1	,8-5,1	

	оорд инац ионн ые	елно чный бег 3 х 10 м, с		,2 и ниж е  ,1	,19 - 8,0 5  ,0- 7,9 1	,0- 7,7  ,9- 7,5	,6 - 7, 4  ,4 - 7, 3	,3 и в ы ш е  ,2	,7 и н и ж е  ,6	,6 - 9, 4  ,5 - 9, 3	,3 - 8, 7  ,3 - 8, 7	,6 - 8, 5 5  ,6 - 8, 4	,4 и в ы ш е  ,4
	коро отно- сило вые	рыж ки в длин у с мест а, см		80 и ниж е  90	82- 194  92- 203	95- 210  05- 220	1 2 - 2 2 7  2 2- 2 3 9	3 0 и в ы ш е  4 0	6 0 и н и ж е  6 0	6 2- 1 6 9  6 2- 1 6 9	7 0- 1 9 0  7 0- 1 9 0	9 1- 2 0 9  9 1- 2 0 9	1 0 и в ы ш е  1 0
	ынос ливо сть	- мину тный бег, м		100 и ниж е	200 - 130 0	350 - 140 0	4 5 0- 1 5 0 0	5 0 0 и в ы ш е	0 0 и н и ж е  0 0	5 0- 1 0 0 0  5 0- 1 0 0 0	0 5 0- 1 2 0 0  0 5 0- 1 2 0 0	2 5 0- 1 3 0 0  2 5 0- 1 3 0 0	3 0 0 и в ы ш е  3 0 0
	ибко сть	акло н впер ед из поло жени я стоя, см		и ниж е	-8  -8	-12  -12	3- 1 5  3- 1 5	5 и в ы ш е  5	и н и ж е	- 1 1  - 1 1	2- 1 4  2- 1 4	5- 1 9  5- 1 9	0 и в ы ш е  0
	илов ые	одтя гива ние:  а высо кой пере клад ине из виса, кол- во раз (юно		и ниж е	-7  -8	-9  -10	0  1	1 и в ы ш е  2					

	ши),											
	а низк ой пере клад ине из виса лежа , кол- во раз (деву шки)							и н и ж е	- 1 2  - 1 2	3- 1 5  3- 1 5	6- 1 7  6- 1 7	8 и в ы ш е  8

Контроль теоретических знаний обычно осуществляется как итоговое действие. На уроке он проходит в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, контрольных письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года – с использованием всех вышеперечисленных форм и устного экзамена (зачета).

## 2. Тематический план

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011 г.).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### Примерное распределение учебного времени прохождения программного материала при трех часовых занятиях в неделю

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
.2	Спортивные игры	21	21
.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
.4	Легкая атлетика	21	21

.5	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	18	18
.6	Элементы единоборства	9	9
	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
.1	Русская лапта	6	6
.2	Спортивные игры	9	9
	Итого	<b>102</b>	<b>102</b>

Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами учебного предмета «Физическая культура».

**Патриотического воспитания:** осознание и воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, родному дому, родным местам земле где он родился, на основе приобщения к родной природе, культуре и традициям. Желание сохранять, преумножать богатства своей страны. Воспитать человека, которому должны быть присущи моральные качества – доброта, отзывчивость, уважение к людям, любовь к своей Родине, окружающей природе, не забывая сохранять и укреплять здоровье. Гражданский патриотизм проявляется у школьников-спортсменов в любви и преданности своей Родине, национальной гордости, готовности защищать честь своей школы, района, республики, страны и в стремлении показать высокие спортивные результаты на соревнованиях ради славы своего Отечества и народа. Систематические занятия по физической культуре и спорту в школе способствуют развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений), необходимых для выполнения задач в повседневной, трудовой жизни и службы в армии. Спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и развивая нравственно-волевые качества (честность, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, решительность, смелость, сила воли, терпеливость, целеустремленность) повышает у школьников чувство высокой ответственности за спортивную подготовку и формирует уважительное отношение к своим товарищам, к сопернику, и выступает как эффективное средство физического, нравственного и патриотического воспитания.

**Гражданского воспитания:** осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разно-образной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

**Духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности. Ведение здорового образа жизни, физическое развитие и стремление к физическому самосовершенствованию, отсутствие вредных привычек, отношение к духовному и физическому здоровью как к важной личной и общественной ценности, экологической культуре.

**Эстетического воспитания:** восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций;. Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Занятия физическими



упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; правильное отношение к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### Социокультурные основы

**10 класс.** 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 движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### Психолого-педагогические основы

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-биологические основы

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Закрепление навыков закаливания.

**10–11 классы.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

**Закрепление приёмов самоконтроля.**

**10–11 классы.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол 10–11 классы.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Программный материал по баскетболу.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техникой бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом( вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам

### **Волейбол 10–11 классы.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **Программный материал по волейболу.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 класс</b>
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### Гимнастика с элементами акробатики 10–11 классы.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс	
	Девушки	Юноши
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

### Легкая атлетика

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс	
	девушки	юноши
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. до 40 м. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 2000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в	Прыжки в высоту с 9—1 шагов разбега	

<p>высоту</p> <p>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p>	<p>Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Длительный бег до 20 мин.</p>	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты круговая тренировка.</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	
<p>На развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)</p>	
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>	
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.</p>	

### Единоборства

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений в единоборствах. Влияние на телосложение занятие единоборством. Техника безопасности при занятиях единоборством. Самоконтроль при занятиях единоборством.

### Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	10-11 класс
На овладение техникой приемов	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «борьба двое против двоих» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
На овладение организаторскими способностями	Уметь судить учебную схватку одного из видов единоборств.

### Лыжная подготовка

**10–11 классы.** Основы биомеханики лыжных упражнений. Особенности подготовки лыжника. Правила проведения соревнований. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

#### Программный материал по лыжной подготовке (кроссовая подготовка)

Основная	10 класс	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций до 5 км (девушки и до 6 км (юноши))	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 6 км (юноши) и 5 км (девушки)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

#### Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	10-11 класс
На освоение техники кроссового бега.	Медленный бег. Прохождение дистанции до 5 км. Бег с препятствиями (ямы, бугры). Бег с изменением скорости. Бег с преодоления полосы препятствий (ю), вертикальных препятствий (д).

На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики в кроссовой подготовке. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой помощи при травмах.
---------------------------------	--

### Русская лапта

**10–11 классы.** Терминология «Русской лапты». Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях «Русской лаптой». Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях «Русской лаптой».

#### Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	10-11 класс
Основная направленность	
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.