



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 215 им. Д. А. Бакурова»

Руководитель МО
физической культуры, ИЗО,
музыки и ОБЖ

Р.Ш. Сибэгатулин
26.08.2021

Зам. директора по УВР
МАОУ СОШ № 215

Бабанина Е.П.
30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
в 10-11 классах

Срок реализации программы: 2 года (2021-2023 гг.)

Составитель:
МО физической культуры,
ИЗО, музыки и ОБЖ

г. Новосибирск
2021

Пояснительная записка

Название предметной области – «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Название учебного предмета – Физическая культура.

Уровень образования – среднее общее образование.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, в редакции приказов от 29.12.2014г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578, от 29.06.2017 г. № 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712); примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з); примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. (Стандарты второго поколения) ISBN 978-5-09-025684 – 1.

Для составления тематического планирования за основу взят материал из авторской рабочей программы А.П. Матвеева — М.: Вентана-Граф, 2017 г. —56, [1] с. ISBN 978-5-360-08356-6, в соответствие с материалом учебника по физической культуре 10 – 11 классы по ФГОС, автором которого является А.П. Матвеев 10 -11 классы- М-Просвещение 2020 г.

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при составлении планирования учитывались приём нормативов комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

1. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

2. формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

3. овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

4. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

5. укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

6. совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на обязательное изучение предмета «Физическая культура» отводится из расчета 3 часа в неделю -10 класс,108 часов в год; в 11 классе из расчета 3 ч в неделю,102 часа в год.

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10	3	36	108
11	3	34	102
Итого на уровне среднего общего образования			210

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского

общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам

России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

10 класс

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
---	---

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	
--	--

Содержание учебного предмета

Класс	Разделы, темы	Содержание
10	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как сложно организованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладной ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.</p>
	Способы самостоятельной двигательной деятельности	<p>Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.</p> <p style="text-align: center;">Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на</p>

	<p>занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.</p> <p>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.</p> <p>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.</p> <p>Оздоровительно-гигиенические процедуры Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.</p>

		<p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метания малого мяча с места и вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча с разбега (с трёх шагов).</p> <p>Бег с преодолением препятствий, кроссовый бег, гладкий равномерный бег. Контрольные нормативы комплекса ВФСК ГТО</p> <p><i>Лыжные гонки</i></p> <p>Передвижение на лыжах: попеременно – двухшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – бесшажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъём лесенкой, подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой, спуск в основной и низкой стойке, Торможение упором. Поворот упором. Передвижения с одного хода способа на другой, перешагивание на лыжах небольших препятствий, перелазание на лыжах через препятствия. Торможение боковым скольжением. совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p> <p><i>Плаванья</i> в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p>
	<p>Прикладно-ориентированная подготовка</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжки по пологому склону, пересечённой местности, Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, преодоление препятствий прыжковым бегом, преодоление полос препятствий. Подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу.</p>
	<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p>Общefизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой</p>

движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой, укороченной скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках. Подтягивание в висе стоя (лёжа) девочки, отжимание в упоре лёжа, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, метание набивного мяча из различных исходных положений.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положением тела.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег препятствием. Развитие силы. Специально прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разные стороны. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, Многоскоки, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координационных движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.

		<p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах, выполняемые по методу тренировки.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнениями различных заданий. Упражнения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 гр. Прыжки через скакалку. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координационных движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижному и подвижному мишени. Акробатические упражнения, кувырок вперед, назад, бег по гимнастической скамейке, ведение мяча с изменяющимися по команде передвижения.</p>
11	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как сложно организованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.</p>

		<p>Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.</p>
	<p>Способы самостоятельной двигательной деятельности</p>	<p>Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.</p> <p>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.</p> <p>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</p> <p>Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.</p> <p>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой</p> <p>Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры</p> <p>Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту.</p>

		<p>Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.</p> <p>Оздоровительно-гигиенические процедуры Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.</p>
Физическое совершенствование		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). <i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. <i>Плавание:</i> совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. <i>Лыжные гонки:</i> совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).</p>

Прикладно-ориентированная деятельность	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу.
Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта.

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

10 класс (3 часа * 36 недель = 108 часов)

№ п/п	Темы раздела	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкая атлетика (34 часов)			
1-8	Спринтерский бег	8	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся
9-14	Эстафетный бег	6	- Воспитывать бережные отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
15-18	Челночный бег	4	- Организовывать гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья
19-26	Бег на средние и длинные дистанции	8	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся
27-30	Метание малого мяча	4	- Сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся
31-34	Прыжки в длину с места и с разбега	4	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся
Спортивные игры (48 часов)			
35-58	Волейбол	24	- Спортивные игры носят в первую очередь воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.
59-82	Баскетбол	24	

			<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. - Формирование компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
83-84	Строевые упражнения	2	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. - Формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности.
85-87	Упражнения и комбинации на перекладине и бревне	3	<ul style="list-style-type: none"> - Достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности.
88-92	Опорные прыжки	5	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
93-96	Акробатические упражнения и комбинации	4	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и пространственных навыков.
Лыжная подготовка (12 часов)			
97-102	Передвижение на лыжах	6	<ul style="list-style-type: none"> - Всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в
103-104	Подъемы	2	
105-106	Спуски	2	

107	Повороты	1	целом, воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
108	Торможение	1	

11 класс (3 часа * 34 недели = 102 часов)

№ п/п	Темы раздела	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Легкая атлетика (33 часов)			
1-8	Спринтерский бег	8	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.
9-13	Эстафетный бег	5	- Воспитывать бережные отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
14-17	Челночный бег	4	- Организовывать гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.
18-25	Бег на средние и длинные дистанции	8	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.
26-29	Метание малого мяча	4	- Сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.
30-33	Прыжки в длину с места и с разбега	4	- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.
Спортивные игры (45 часов)			
34-57	Волейбол	24	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры носят в первую очередь воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. - Формирование компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по
58-78	Баскетбол	21	

			поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)			
79	Строевые упражнения	1	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности Формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности
80	Упражнения и комбинации на перекладине и бревне	1	достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности
81-83	Опорные прыжки	3	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
84-87	Акробатические упражнения и комбинации	4	обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и пространственных навыков
Лыжная подготовка (15 часов)			
88-95	Передвижение на лыжах	8	всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом, воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
96-97	Подъемы	2	
98-99	Спуски	2	
100-101	Повороты	2	
102	Торможение	1	