

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа д.Абрамовское им. И.Н.Самохина»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Протокол № 1 от 28.08.2024 г	« 29 « августа 2024 г	« 29 « августа 2024 г
Руководитель ШМО  /Масанова И.Н./	 /Лазарева Н.И./	 /Масленникова В.Н./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10 – 11 классы

Учитель : Черномашенцева Л.И.

Абрамовское

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена на основе федеральной рабочей программы. Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебновоспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10

классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **Планируемые**

### **результаты**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.:

.с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13

шагов разбега прыжок в высоту способом

«перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности: - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной)**

### **деятельности Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических

кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
- **Физическое совершенствование**
- ***Выпускник научится:***
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность:**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*

## **11 класс**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному

уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими

и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.:

.с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты,

координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные**

### ***Выпускник научится:***

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия,
- развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

## **Физическое совершенствование**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность:**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*  

*выполнять*

*тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*
- В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
    - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и 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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## 1. Содержание учебного

### предмета 10-11 класс

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

*Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроке гимнастики. Техника выполнения упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)-теория. История лыж. Виды лыжного спорта. Способы закаливания организма. Техника безопасности на уроках спортивных игр.*

*История волейбола. Правила волейбола. История плавания*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростносиловых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. *Упражнения на развитие гибкости*

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА**

*И БЕГ. Комплекс гимнастики для глаз, физкультурминуток. Упр.с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Групповые вольные упражнения. . Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс утренней гимнастики.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах-бревну); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; *Подготовка к сдаче ГТО* совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. . Бег на короткие дистанции . Бег 30 м (зачёт), бег 60 м. (зачёт), бег 100 м. (зачёт). Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание малого мяча. Бег 3 км (зачёт). Баскетбол-ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо . Совершенствование тактики игры. Учебные игры в баскетбол.**

*Акробатические упражнения-перекаты, стойки. Кувырки вперед, назад, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом. Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места.(зачёт). Подтягивание на перекладине (зачёт). Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами. Совершенствование классических ходов. Совершенствование коньковых ходов. Переход с*

*одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку(волейбол). Нижняя передача мяча.*

*Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег (зачёт). Региональный зачёт. Комплексная работа (теория, практика)*

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ Тема		Количество часов
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>11</b>
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
3	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
4	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
5	Прыжки в длину с разбега	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
7	Метание малого мяча, гранаты. Подготовка к сдаче ГТО	1
8	Прыжок в длину с места.(зачёт)	1
9	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
10	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
11	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
<b>Раздел: Баскетбол.</b>		<b>7</b>
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола.	1
13	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1
14	Совершенствование тактики игры. . Сохранение творческой активности и долголетия.	1
15	Совершенствование тактики игры.	1
16	Учебные игры в баскетбол	1
17	Учебные игры в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
18	Учебные игры в баскетбол.	1
<b>Раздел: Гимнастика.</b>		<b>14</b>
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Поддержание репродуктивной функции.	1
20	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
21	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты.	1
22	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом	1

23	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты. Подтягивание на перекладине (зачёт)	1
24	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты, стойки	1
25	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
26	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
27	Акробатические комбинации . Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
28	Акробатические комбинации (зачет).	1
29	Опорные прыжки	1
30	Опорные прыжки. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
31	Опорные прыжки (зачет)	1

32	Групповые вольные упражнения. Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке.	1
<b>Раздел : Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыж. Виды лыжного спорта	1

34	Совершенствование классических ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
35	Совершенствование коньковых ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
36	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подготовка к сдаче ГТО	1
37	Преодоление подъемов и препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
38	Прохождение дистанции 3 км . Подготовка к сдаче ГТО	1

<b>Раздел :Волейбол</b>		<b>11</b>
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.	1
40	Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
41	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Учебные игры в волейбол	1
42	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
43	Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Двигательные действия. Учебные игры в волейбол.	1
44	Волейбол-нижняя прямая подача мяча Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебные игры в волейбол	1
45	Нападающий удар. Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебные игры в волейбол	1
46	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча (зачет)	1
47	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебные игры в волейбол.	1
48	Учебные игры в волейбол	1
49	Учебные игры в волейбол. Гимнастика для глаз.	1
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>19</b>

50	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.-теория.	1
51	Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1
52	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
53	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту.	1
54	Прыжок в длину с места (зачёт)	1
55	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
56	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
57	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче ГТО	1
58	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
59	Метание малого мяча, гранаты . Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
60	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
61	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
62	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
63	Сдача норм ГТО	1
64	Эстафетный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
65	История футбола. Совершенствование техники упражнений в футболе., мини-футболе -теория.	1
66	Зачёт. Промежуточная аттестация.	1
67	Кроссовый бег. Комплекс гимнастики для глаз.	1
68	Кроссовый бег. Подведение итогов.	

	<b>Итого</b> <b>Из них зачётов</b>	<b>68 часов</b> <b>14 часов</b>
--	---------------------------------------	------------------------------------

## 11 класс

	№ Тема	Количество часов
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>11</b>
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
3	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
4	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
5	Прыжки в длину с разбега	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
7	Метание малого мяча, гранаты. Подготовка к сдаче ГТО	1
8	Прыжок в длину с места.(зачёт)	1
9	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
10	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО.	1
11	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
<b>Раздел: баскетбол.</b>		<b>7</b>
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола.	1
13	Баскетбол-ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	1
14	Совершенствование тактики игры. . Сохранение творческой активности и долголетия.	1
15	Совершенствование тактики игры.	1
16	Учебные игры в баскетбол	1
17	Учебные игры в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
18	Учебные игры в баскетбол.	1
<b>Раздел: Гимнастика.</b>		<b>14</b>
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. Комплекс гимнастики для глаз, физкультминутки. Поддержание репродуктивной функции.	1
20	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
21	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты.	1
22	Акробатические упражнения-кувырки вперёд, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом	1
23	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты. Подтягивание на перекладине (зачёт)	1
24	Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты, стойки	1
25	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
26	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
27	Акробатические комбинации . Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
28	Акробатические комбинации (зачет).	1

29	Опорные прыжки	1
30	Опорные прыжки. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
31	Опорные прыжки (зачет)	1
32	Групповые вольные упражнения. Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке.	1
<b>Раздел : Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыж. Виды лыжного спорта	1
34	Совершенствование классических ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
35	Совершенствование коньковых ходов Подготовка к сдаче ГТО	1
36	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подготовка к сдаче ГТО	1
37	Преодоление подъемов и препятствий. Подготовка к сдаче ГТО	1
38	Прохождение дистанции 3 км . Подготовка к сдаче ГТО	1
<b>Раздел :Волейбол</b>		<b>11</b>
39	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.	1
40	Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
41	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Учебные игры в волейбол	1
42	Передачи мяча. Нижняя передача мяча. Работа через сетку. Учебные игры в волейбол	1
43	Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Двигательные действия. Учебные игры в волейбол.	1
44	Волейбол-нижняя прямая подача мяча Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебные игры в волейбол	1
45	Нападающий удар. Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебные игры в волейбол	1
46	Тактика игры. Волейбольные передачи, подачи мяча (зачет)	1
47	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебные игры в волейбол.	1
48	Учебные игры в волейбол	1
49	Учебные игры в волейбол. Гимнастика для глаз.	1
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>
50	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.-теория.	1
51	Прыжки в высоту. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1
52	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
53	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту.	1
54	Прыжок в длину с места (зачёт)	1
55	Бег на короткие дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 60 м (зачёт)	1
56	Бег на короткие дистанции .Подготовка к сдаче ГТО. Бег 100 м (зачёт)	1
57	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче ГТО	1
58	Прыжки в длину с разбега (зачет) Подготовка к сдаче ГТО	1
59	Метание малого мяча, гранаты . Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
60	Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1

61	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО	1
62	Бег на длинные дистанции Подготовка к сдаче ГТО. Бег 3 км (зачёт)	1
63	Сдача норм ГТО	1
64	Эстафетный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
65	История футбола. Совершенствование техники упражнений в футболе., мини-футболе -теория.	1
66	Зачёт. Промежуточная аттестация.	1
67	Кроссовый бег. Комплекс гимнастики для глаз.	1
68	Кроссовый бег. Подведение итогов.	
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

### Примерные темы проектной деятельности

1. *Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
2. *Использование общеразвивающих и корректирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.*
3. *Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).*
4. *Личности в современном олимпийском движении.*