

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Губернаторский лицей № 101 имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева»  
при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании

творческой лаборатории

от «24» августа 2021 года протокол №1

руководитель ТЛ Т.Б. Артыков / Артыков Т. Б./

подпись

расшифровка

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Н.В. Ермолаева /Ермолаева Н.В./

подпись

расшифровка

«25» августа 2021 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «Губернаторский лицей

№ 101 имени Ю.И. Латышева»

Е.В.Малюгина

Приказ № 182-о от 27.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «**Физическая культура**»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов: 134 часа

Срок реализации программы - 2 года

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Данилин В.Е., Кондратьев П.В., Родионова Ю.М.

Программа разработана с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями)

С учетом основной образовательной программы среднего общего образования лицея

На основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях, М. Я. Виленский М.: Просвещение, 2019 г. С учетом УМК: В. И. Ляха, В. Физическая культура 10-11 класс, 7-е издание, М.: Просвещение, 2019 г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- 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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные учебные познавательные, коммуникативные, регулятивные действия:**

- 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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметные результаты** изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

*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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **10 класс**

*К концу обучения в 10 классе обучающийся 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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**

*К концу обучения в 11 классе обучающийся 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 класс

#### **Основы знаний.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

#### **Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжная подготовка. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

## 11 класс

### **Основы знаний.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

### **Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и

самоконтроль. Оценка эффективности

занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжная подготовка. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся на уровне основного общего образования.

указывается уровень обучения (НОО, ООО, СОО)

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание



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

**10 класс (68ч)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>1. Легкая атлетика 10</i>			
1.1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
1.2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
1.3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача теста - 100м.	1	6
1.4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	1,2
1.5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжок в длину с места.	1	6
1.6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	6,7
1.7.	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега.	1	6
1.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	2	6,7
<i>2. Гимнастика с основами акробатики 8</i>			
2.1	Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	2,5,6
2.2	Упражнения без предметов. ОРУ в парах. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Сдача теста. Подготовка к нормативам ГТО.	1	6

2.3	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	2	1,2
2.4	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. ОРУ.	1	6
2.5	ОФП. Сдача теста -поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	
2.6	Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	6,7
2.7	Подтягивание в висе. ю.-на высокой перекладине.,д- на низкой перекладине	1	6,7
<i>3. Баскетбол 14</i>			
3.1	Правила игры в баскетбол. ТБ. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения в колоннах Передача баскетбольного мяча в парах и тройках.	1	2,5,6
3.2	Круговая эстафета с ведением баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках.	2	6,7
3.3	Быстрый прорыв. Зонная защита. Броски баскетбольного мяча в кольцо на два шага и с места.	2	6
3.4	Ведение и передача мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол» Подготовка к нормативам ГТО.	2	1,2
3.5	Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол»	2	6
3.6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей»	2	6,7
3.7	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Судейство. Учебная игра.	2	6

3.8	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	1,5
<i>4. Лыжная подготовка 4</i>			
4.1	Инструктаж по ТБ. Знать технику классических и коньковых ходов. Подготовка к нормативам ГТО.	1	2,5,6
4.2	Техника поворотов на месте и в движении.	1	6,7
4.3	Техника одновременно одношажного хода. Подготовка к нормативам ГТО.	1	6
4.4	Техника способов подъёмов и спусков. Подготовка к нормативам ГТО.	1	1,2
<i>5. Волейбол 14</i>			
5.1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	2,5,6
5.2	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	2	6,7
5.3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	6
5.4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	6
5.5	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача на точность.	2	6
5.6	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2	6,7
5.7	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	2	6

5.8	Двусторонняя учебная игра.	1	
<i>6. Легкая атлетика 10</i>			
6.1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
6.2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
6.3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача теста - 100м.	1	6
6.4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	1,2
6.5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжок в длину с места.	1	6
6.6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	6,7
6.7	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега.	1	6
6.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	2	6,7
6.9	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
6.10	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
<i>7. Мини-футбол 8</i>			
7.1	Техника безопасности..Правила соревнований и игры в футбол.Их организация и проведение.Судейская бригада,жесты судей.	1	6
7.2	Ведения мяча (по прямой,с изменением скорости и направления движений):-внешней и средней частью подъема стопы.	2	6,7
7.3	Комплекс ОРУ с мячом. Ведения мяча (по прямой,с изменением скорости и направления движений):-внутренней частью подъема стопы.	1	1,3
7.4	Удары по неподвижному и катящему мячу.Внутренней частью подъема стопы,носком,головой.Учебная игра.	2	6,7
7.5	Удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.Учебная игра.	2	5

## 11 класс (66ч)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>3. Легкая атлетика 10</i>			
1.1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
1.2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
1.3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача теста - 100м.	1	6
1.4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	1,2
1.5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжок в длину с места.	1	6
1.6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	6,7
1.7.	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега.	1	6
1.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	2	6,7
<i>4. Гимнастика с основами акробатики 8</i>			
2.1	Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	2,5,6
2.2	Упражнения без предметов. ОРУ в парах. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Сдача теста. Подготовка к нормативам ГТО.	1	6
2.3	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1	1,2
2.4	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. ОРУ.	1	6

2.5	ОФП. Сдача теста -поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1	
2.6	Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	6,7
2.7	Подтягивание в висе. ю.-на высокой перекладине.,д- на низкой перекладине	1	6,7
<i>3. Баскетбол 14</i>			
3.1	Правила игры в баскетбол. ТБ. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения в колоннах Передача баскетбольного мяча в парах и тройках.	1	2,5,6
3.2	Круговая эстафета с ведением баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча в парах и тройках.	2	6,7
3.3	Быстрый прорыв. Зонная защита. Броски баскетбольного мяча в кольцо на два шага и с места.	2	6
3.4	Ведение и передача мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол» Подготовка к нормативам ГТО.	2	1,2
3.5	Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол»	2	6
3.6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей»	2	6,7
3.7	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Судейство. Учебная игра.	2	6
3.8	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	1,5
<i>4. Лыжная подготовка 4</i>			

4.1	Инструктаж по ТБ. Знать технику классических и коньковых ходов. Подготовка к нормативам ГТО.	1	2,5,6
4.2	Техника поворотов на месте и в движении.	1	6,7
4.3	Техника одновременно одношажного хода. Подготовка к нормативам ГТО.	1	6
4.4	Техника способов подъёмов и спусков. Подготовка к нормативам ГТО.	1	1,2
<i>5. Волейбол 14</i>			
5.1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	2,5,6
5.2	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1	6,7
5.3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	6
5.4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	6
5.5	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача на точность.	2	6
5.6	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2	6,7
5.7	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	2	6
5.8	Двусторонняя учебная игра.	1	

<i>6. Легкая атлетика 10</i>			
6.1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
6.2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
6.3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача теста - 100м.	1	6
6.4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1	1,2
6.5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжок в длину с места.	1	6
6.6	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	6,7
6.7	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега.	1	6
6.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность	2	6,7
6.9	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	2,5,6
6.10	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	6,7
<i>8. Мини-футбол 8</i>			
7.1	Техника безопасности..Правила соревнований и игры в футбол.Их организация и проведение.Судейская бригада,жесты судей.	1	6
7.2	Ведения мяча (по прямой,с изменением скорости и направления движений):-внешней и средней частью подъема стопы.	2	6,7
7.3	Комплекс ОРУ с мячом. Ведения мяча (по прямой,с изменением скорости и направления движений):-внутренней частью подъема стопы.	1	1,3
7.4	Удары по неподвижному и катящему мячу.Внутренней частью подъема стопы,носком,головой.Учебная игра.	2	6,7
7.5	Удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.Учебная игра.	2	5