

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к «организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрирована в Минюсте России 18.12.2020года, регистрационный номер 61573 .
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года года №1897 «Об учреждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от31 декабря 2015 года №1577 Минпросвещения России от 11.12.2020 №712)
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№ 52» г. Брянска 2020-2025 г.г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №52 г. Брянска 10-11 классов на 2023-2024 учебный год
- Программа воспитания МБОУ СОШ №52 г.Брянска 2020-2025 г.г.;

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.,

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи учебного предмета :

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч (34 учебных недель), в 11 классе — 102 ч (34 учебные недели.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10-11 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	Регулятивные	коммуникативные	познавательные	
1. 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-	1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; 2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и	1. Осуществляют 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;	1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; 2. Критически оценивать и интерпретировать	* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; * знать способы контроля и оценки физического развития и физической

<p>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.</p> <p>2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской</p>	<p>морали;</p> <p>3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>б.</p>	<p>2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с</p>	<p>информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информации источников;</p> <p>4. Находить и приводить</p>	<p>подготовленности;</p> <p>* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим и упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной коррекционной направленности;</p> <p>* характеризовать индивидуальные особенности и физического и психического развития;</p>
---	---	---	---	--

<p>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.</p> <p>3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция</p>	<p>Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>	<p>использовании адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p>	<p>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;</p> <p>5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого</p>	<p>* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, * определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * составлять и выполнять индивидуальными ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * выполнять комплексы упражнений традиционн</p>
--	--	---	--	---

<p>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; признанию неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовности к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовности 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,</p>			<p>переноса средств и способов действия; б. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничени я со стороны других участников и ресурсы ограничени я; 7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности и.</p>	<p>ых и современных оздоровительных систем физического воспитания; * выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; и; * практическ и использовать приемы самомассажа и релаксации; * практическ и</p>
--	--	--	--	---

<p>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</p>				<p>использовать приемы защиты и обороны; * 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</p>
---	--	--	--	--

<p>социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>4. 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</p>				<p>упражнениями;</p> <p>* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p>
---	--	--	--	--

<p>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.</p> <p>5. 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</p>				<p>* 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</p>
--	--	--	--	---

<p>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.</p> <p>6. В сфере отношений</p>				<p>физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>*</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>*</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>*</p> <p>осуществлять судейство в</p>
---	--	--	--	--

<p>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.</p> <p>7. 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,</p>				<p>избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
---	--	--	--	---

<p>ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.</p> <p>8. 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.</p>				
---	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	История физической культуры Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Физическое совершенствование	10 кл. - 102 ч. 11 кл. – 102 ч.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. - Самбо. Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП). - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства самбо: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 класс (3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		планируемая	фактическая
1	Легкая атлетика (20ч) Инструктаж по ТБ. Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м).Низкий старт(до40м).Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
2	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		
3	Низкий старт(до30 м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		
4	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств .		
5	Бег на результат(60-100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.		
6	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		
7	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.		
9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.		
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.		
11	Метать гранату на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
12	Бег (15-20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
13	Бег (16-22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
14	Бег (17-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
15	Бег (17-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
16	Бег (18-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
17	Бег (18-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
18	Бег (19-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
19	Бег(2000м-3000м) на результат. Развитие выносливости		

20	Бег (19-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
21	Спортивные игры(Баскетбол 21ч) Инструктаж по ТБ.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств		
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств		
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств		
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств		
25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции		
26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств		
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.		
28	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.		
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		

34	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
35	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
36	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска).		
37	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		
38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции Развитие скоростных качеств		
39	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Развитие скоростных качеств		
40	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных качеств		
42	Самбо (6). Гимнастика (20ч.) Инструктаж по ТБ Повороты в движении. ОРУ на месте.		
43	Приемы страховки, самостраховки.		
44	Перекаты, группировки.		
45	Перекат через плечо.		
46	Приемы страховки, самостраховки. Ползание, лазание.		
47	Игра-задание на выведение из равновесия.		
48	Подтягивания различными хватами и способами. Лазания и перелазания.		
49	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
50	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
51	повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		

52	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
53	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
54	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
55	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
56	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости.		
57	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы		
58	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей		
59	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей		
60	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей.		
61	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей.		
62	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей		
63	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (м). Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей.		
64	Комбинации разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей.		
65	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.Сед углом. Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках . Кувырок назад. ОРУ с гантелями, обручами. Развитие координационных способностей.		

66	Комбинации разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей.		
67	Комбинация из разученных элементов.		
68	Спортивные игры (волейбол 18ч). Инструктаж по ТБ.Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
69	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
70	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
71	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
72	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
73	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
74	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
75	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
76	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
77	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
78	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
79	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.		

	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
80	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
81	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
82	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
83	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
84	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
85	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
86	Легкая атлетика (17ч). Инструктаж по ТБ Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
87	Бег(16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.		
88	Бег(17-24мин). Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.		
89	Бег(18-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.		
90	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скорости.		
91	Низкий старт(30м). Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
92	Низкий старт(30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
94	Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95	Метание м.м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		

96	Метание м.м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	Метание м.м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Бег(19-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.		
102	Бег(3000м) на результат. Развитие выносливости. Бег(19-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег(3000м) на результат. Развитие выносливости. Бег(19-25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.		

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.,

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи учебного предмета :

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч (34 учебных недели), в 11 классе — 102 ч (34 учебные недели.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10-11 классе:

Личностные	Метапредметные			Предметные
	Регулятивные	коммуникативные	познавательные	
1. 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	1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; 2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей,	1. Осуществляют 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	1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; 2.	* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; * знать способы контроля и оценки физического развития и

<p>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.</p> <p>2. В сфере отношений</p>	<p>основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные</p>	<p>взаимодействия, а не личных симпатий;</p> <p>2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>4. Развернуто, логично и</p>	<p>Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информации</p>	<p>физической подготовленности;</p> <p>* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями и общей, профессионально-прикладной и оздоровительной, корректирующей направленности;</p> <p>* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>* характеризовать основные</p>
---	---	---	--	--

<p>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.</p> <p>3.В сфере отношений</p>	<p>и нематериальны е затраты;</p> <p>6. Организовыват ь эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>	<p>точно излагать свою точку зрения с использовани ем адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>5. Распознавать конфликтоген ные ситуации и предотвращат ь конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образователь ную коммуникаци ю, избегая личностных оценочных суждений.</p>	<p>онных источниках;</p> <p>4. Находить и приводить критически е аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критически м замечаниям в отношении собственног о суждения, рассматрива ть их как ресурс собственног о развития;</p> <p>5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществля ть целенаправ ленный</p>	<p>формы организации занятий физической культурой, * определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * составлять и выполнять индивидуальн о ориентирован ные комплексы оздоровитель ной и адаптивной физической культуры; * выполнять комплексы упражнений традиционны х и современных оздоровитель ных систем физического воспитания; * выполнять технические</p>
---	--	--	--	--

<p>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;признаниенеотчуждаемости 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,</p>			<p>поиск возможност ей для широкого переноса средств и способов действия; б. Выстраиват ь индивидуал ьную образовател ьную траекторию, учитывая ограничени я со стороны других участников и ресурсные ограничени я; 7. Менять и удерживать разные позиции в познаватель ной деятельност и.</p>	<p>действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновател ьной деятельности; * практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * практически использовать приемы защиты и самообороны; * составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленнос ти; * определять уровни индивидуальн ого физического</p>
--	--	--	--	--

<p>соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>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;</p> <p>воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность</p>				<p>развития и развития физических качеств;</p> <p>* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениям и;</p> <p>* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурну</p>
--	--	--	--	---

<p>обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>4. 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</p>				<p>ю деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического</p>
---	--	--	--	---

<p>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.</p> <p>5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости</p>				<p>развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>* осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы</p>
--	--	--	--	---

<p>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</p>				<p>специальной физической подготовки.</p>
---	--	--	--	---

<p>отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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</p>				
--	--	--	--	--

<p>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.</p> <p>8. 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.</p>				
--	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество часов	Содержание материала
1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	<p>История физической культуры</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека</p>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>
3. Физическое совершенствование	<p>10 кл. - 102 ч.</p> <p>11 кл. – 102 ч.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самбо. Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Спортивные игры <p>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: самбо, акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование по физической культуре

для учащихся 11 класса

№п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план /	факт
	Легкая атлетика(20ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт(до40м). Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		
2	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		
3	Низкий старт(до30 м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		
4	Низкий старт(до40м).Стартовый разбег. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		
5	Бег на результат(60-100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
6	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		
7	Прыжок в длину. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.		
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств		
9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.		
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.		
11	Метать гранату на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств		
12	Бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
13	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
14	Бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
15	Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
16	Бег(19мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
17	Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости		
18	Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
19	Бег. Развитие выносливости		

36	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Развитие скоростных качеств		
38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Сочетание приёмов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств		
39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных качеств		
40	Самбо (6ч.) Гимнастика(20ч) Инструктаж по ТБ Повороты в движении. ОРУ на месте. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
41	Приемы страховки, само страховки.		
42	Перекаты, группировки.		
43	Перекат через плечо.		
44	Приемы страховки, само страховки. Ползание, лазание.		
45	Игра-задание на выведение из равновесия.		
46	Подтягивания различными хватами и способами. Лазания и перелазания.		
47	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
48	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
49	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
50	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
51	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Кувырки назад. Развитие силы		
52	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
53	Повороты в движении. ОРУ на гибкость. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
54	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		
55	Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы		

56	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		
57	Длинный кувырок . Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		
58	Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью) Кувырок назад. ОРУ с обручами. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей		
59	Стойка на лопатках. Стойка на руках(с помощью) Кувырок назад. ОРУ с обручами. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей		
60	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
61	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
62	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей		
63	Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
64	Кувырок вперёд , кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей.		
65	Комбинация из разученных элементов		
66	Спортивные игры (Волейбол 19ч) Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
67	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
68	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
69	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
70	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
71	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
72	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
73	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

75	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
76	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
77	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
78	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
79	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
80	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
81	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
82	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Развитие координационных способностей		
83	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
84	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройка. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
85	Лёгкая атлетика (20ч) Инструктаж по ТБ Бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		

86	Бег(16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
87	Бег(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
88	Бег(18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
89	Бег 1500м. на результат. Развитие выносливости		
90	Бег(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости		
91	Бег. Развитие выносливости		
92	Низкий старт(30м). Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
93	Низкий старт(30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
94	Низкий старт(60м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
95	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
96	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
97	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
98	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
100	Прыжок в длину. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
101	Бег. Развитие выносливости		
102	Бег. Развитие выносливости		

