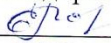



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хабарская средняя общеобразовательная школа №1

«РАССМОТРЕНО»: на заседании Методического совета протокол № 1 от 24 августа 2023 года	«СОГЛАСОВАНО» : заместитель директора по УВР:  (Полярущ Е.Н)	«УТВЕРЖДЕНО»: директор МБОУ «Хабарская СОШ №1» (Коростелев Н.Н.) Приказ № 30-ОД от 29 августа 2023 г. 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

среднего общего образования

10-11 класс

на 2023/2024 учебный год

Составители: Сухова Н.И., учитель физической культуры

с.Хабары 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы Практические работы

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Физическая культура как социальное явление	5	https://fizcultura.ucoz.ru/ http://www.fizkultura.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	https://fizcultura.ucoz.ru/ http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		8	

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	https://fizcultura.ucoz.ru/ http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
-----	---	---

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://www.fizkultura.ru/>

	Итого по разделу	6
--	------------------	---

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10
-----	----------------------------------	----

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://www.fizkultura.ru/>

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10
-----	-------------------------------------	----

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://www.fizkultura.ru/>

2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12
-----	------------------------------------	----

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://www.fizkultura.ru/>

	Итого по разделу	32
--	------------------	----

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

3.1	Модуль «Зимние виды спорта»	12
-----	-----------------------------	----

	Итого по разделу	12
--	------------------	----

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

4.1	Спортивная подготовка	16
-----	-----------------------	----

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<http://www.fizkultura.ru/>

ura.ru/

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

4.2 Базовая физическая подготовка

18

<http://www.fizkultura.ru/>

Итого

34

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

102

0

0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов		
		Всего	По плану	По факту
1	Истоки возникновения культуры, как социального явления	1		
2	Культура, как способ развития человека	1		
3	Здоровый образ жизни, как условие активной жизнедеятельности человека	1		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
6 26	Физическая культура и физическое здоровье	1		
7 27	Физическая культура и психическое здоровье	1		
8 28	Физическая культура и социальное здоровье	1		
9 28	Основы организации образа жизни современного человека	1		
10 30	Проектированиеиндивидуальнойдосуговойдеятельности	1		
11 31	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
12 32	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
13 33	Определение состояния здоровья с помощью	1		

	функциональных проб	
14 34	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1
15 35	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1
16 36	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1
17 37	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
18 38	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
19 39	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
20 40	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
21 41	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
22 42	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
23 43	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
24 44	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
25 69	Техническая подготовка в футболе	1
26 70	Тактическая подготовка в футболе	1
27 71	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1

28 72	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
29 73	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
30 74	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
31 75	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
32 76	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
33 77	Тренировочные игры по мини-футболу	1
34 78	Техника судейства игры футбол	1
35 16	Техническая подготовка в баскетболе	1
36 17	Тактическая подготовка в баскетболе	1
37 18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
38 19	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
39 20	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
40 21	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
41 22	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
42 23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
43 24	Тренировочные игры по баскетболу	1
44 25	Техника судейства игры баскетбол	1
45 57	Техническая подготовка в волейболе	1
46 58	Тактическая подготовка в волейболе	1

47 59	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
48 60	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
49 61	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
50 62	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
51 63	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
52 64	Совершенствование техники нападающего удара	1
53 65	Совершенствование техники одиночного блока	1
54 66	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
55 67	Тренировочные игры по волейболу	1
56 68	Техника судейства игры волейбол	1
57 45	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
58 46	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
59 47	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1
60 48	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1
61 49	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
62 50	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом,	1

бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

63 51	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1
64 52	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1
65 53	Проезд через «ворота	1
66 54	Проезд через «ворота	1
67 55	Преодоление небольших трамплинов.	1
68 56	Преодоление небольших трамплинов.	1
69 6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
70 7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
71 8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
72 9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
73 10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
74 11	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
75 12	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
76 13	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
77 14	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
78 15	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1

79	Участие в соревнованиях	1
80	Участие в соревнованиях	1
81	Участие в соревнованиях	1
82	Участие в соревнованиях	1
83	Судействосоревнований	1
84	Судействосоревнований	1
85	Знания о ГТО	1
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (последняя редакция);

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями); (ФГОС НОО утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373; ФГОС СОО утвержденприказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413

-Примерной программы среднего общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам."Физическая культура Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных.учреждений / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015 г.

- Положения о рабочей программе МБОУ «Хабарская СОШ №1»

На изучение курса «Физическая культура» в 11 классе учебным планом отводится 99 часов, из расчёта 3 часа в неделю. (33 учебные недели, 105 часов по авторской программе, 6 часов отводятся на самостоятельные занятия физическими упражнениями)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и

социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; # умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со

сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и про

изводственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. **Осуществлять:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; # эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность

; # дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы **контроля и регулирования физической нагрузки во время** индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры:

игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. **Гимнастика (юноши):**

лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Учебно-тематический план

11 класс

1. Основы знаний (в процессе урока) (7)	
2. Двигательные умения и навыки	101
2.1. Гимнастика с элементами акробатики	18
2.2. Легкая атлетика	20
2.3. Лыжная подготовка	16
2.4. Баскетбол	18
2.5. Волейбол	15
2.6. Футбол	4
2.7. Гандбол	4
2.8. Элементы единоборств	4
Прикладная физическая подготовка	1
	99
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	3
Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика. Совершенствование координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Рефераты и итоговые работы.	3
ВСЕГО	102

Календарно – тематический план 11 класс

№ п.п.	Разделы и тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	
	Лёгкая атлетика-9ч	9		
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1		
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей Совершенствование организаторских умений	1		
3	Знания. Совершенствование техники спринтерского бега. . Развитие скоростных способностей .Самостоятельные занятия.	1		
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность .Развитие скоростно-силовых способностей	1		
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность Развитие скоростно-силовых способностей	1		
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность Развитие скоростно-силовых способностей	1		
7	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости	1		
8	Совершенствование техники длительного бега. . Развитие выносливости. Самостоятельные занятия	1		
9	Совершенствование техники длительного бега . Развитие выносливости. Самостоятельные занятия Совершенствование организаторских умений	1		
	Баскетбол-18ч	18		
10	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями баскетбола. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		

11	Совершенствование ловли и передачи мяча Совершенствование координационных способностей	1		
12	Совершенствование ловли и передачи мяча Совершенствование координационных способностей	1		
13	Совершенствование техники ведения мяча Развитие выносливости	1		
14	Совершенствование техники ведения мяча Развитие выносливости	1		
15	Совершенствование техники бросков мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
16	Совершенствование техники бросков мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
17	Совершенствование техники бросков мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
18	Совершенствование техники защитных действий Углубление знаний о баскетболе	1		
19	Совершенствование техники защитных действий	1		
20	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
21	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
22.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
23	Освоение тактики игры. Углубление знаний о баскетболе	1		
24	Совершенствование тактики игры Самостоятельные занятия	1		
25	Совершенствование тактики игры Самостоятельные занятия	1		
26	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями.	1		
27	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики-18ч	18		
28	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями гимнастики. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование строевых упражнений.	1		
29	. Совершенствование строевых упражнений. . Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
30	. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
31	Совершенствование общеразвивающих упражнений без	1		

	предметов. Освоение и совершенствование висов и упоров Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
32	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. . Освоение и совершенствование висов и упоров Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно- силовых способностей	1		
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование опорных прыжков . Развитие скоростно- силовых способностей	1		
35	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование опорных прыжков . Развитие скоростно- силовых способностей	1		
36	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование опорных прыжков . Развитие скоростно- силовых способностей	1		
37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	1		
38	Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие гибкости	1		
39	. Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие гибкости	1		
40	Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие гибкости	1		
41	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1		
42	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие координационных способностей	1		
43	.Самостоятельные занятия. Развитие координационных способностей	1		
44	Овладение организаторскими способностями Развитие координационных способностей	1		
45	Овладение организаторскими способностями Развитие координационных способностей	1		
	Элементы единоборств-4ч			
46	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях единоборств. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Освоение техники владения приёмами. Развитие координационных способностей	1		
47	Освоение техники владения приёмами Развитие координационных способностей.	1		
48	Освоение техники владения приёмами Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освоение организаторскими умениями	1		
49	Освоение техники владения приёмами Самостоятельные занятия.	1		

	Лыжная подготовка (лыжные гонки)-16ч			
50	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями лыжной подготовки. Основы организации двигательного режима.	1		
51	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Освоение техники лыжных ходов.	1		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1		
64	Освоение техники лыжных ходов.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов	1		
	Волейбол-15ч	15		
66	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1		
67	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование координационных способностей	1		
68	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование координационных способностей	1		
69	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование координационных способностей	1		
70	. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование координационных способностей	1		
71	Совершенствование техники подачи мяча Развитие выносливости	1		
72	Совершенствование техники подачи мяча Развитие выносливости	1		
73	Совершенствование техники подачи мяча Развитие выносливости	1		
74	Совершенствование техники подачи мяча Развитие выносливости	1		
75	Совершенствование техники нападающего удара Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
76	Совершенствование техники нападающего удара Развитие	1		

	скоростных и скоростно-силовых способностей			
77	Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники защитных действий Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
78	Совершенствование тактики игры. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	1		
79	Совершенствование тактики игры. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	1		
80	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладениями организаторскими способностями	1		
	Гандбол	4		
81	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями гандбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Углубление знаний о гандболе. Развитие выносливости.	1		
82	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники бросков мяча Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	1		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. .Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей .	1		
84	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	1		
	Футбол	4		
85	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями футбола. Углубление знаний о футболе. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Развитие выносливости.	1		
86	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения	1		

	двигательных действий, и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)			
87	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
88	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	1		
	Лёгкая атлетика-11ч	11		
89	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. . Развитие скоростно-силовых способностей	1		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
93	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	1		
94	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие координационных способностей..	1		
95	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей..	1		
96	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей..	1		
97	Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия.	1		
98	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости.	1		
99	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости. Совершенствование организаторских умений.	1		
	3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями-3ч	6		
100	Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика.			
105	Совершенствование координационных способностей.			

	Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Рефераты и итоговые работы.			
--	---	--	--	--