

ст. Кисляковская МО Кущевский район  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 им Трубилина И.Т.

Утверждено  
решение педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2019 года протокол № \_\_\_\_  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Лукаш О.Н.  
подпись руководителя ОУ

## **Рабочая программа**

по физической культуре

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

Количество часов 136

Учитель: Алейник Наталья Владимировна

Программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577);

2020 г

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих инструктивных и методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577);
2. Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени среднего общего образования МАОУ СОШ №2 им. Трубилина И.Т.;
3. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №2 им. Трубилина И.Т.;
4. УМК В.И. Ляха, включённого в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованных к использованию в 2020-2021 учебном году.

В соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
7. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

9. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 22.05.2017 № 01-20/1255 «О внедрении примерной программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль гандбол).

10. Приказа министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 11.07.2019 года № 2563 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2019 - 2020 учебном году) и в целях популяризации вида спорта самбо среди обучающихся образовательных организаций.

Концепции по предметам: Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Распределение часов в рабочей программе соответствует 2 часам в 11 классе и 2 часам в 10 классе. Продолжительность учебного года среднего общего образования составляет 34 недели, поэтому рабочая программа составлена на 136 часов: 10 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 11 класс – 68 часов (2 часа в неделю).

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально – технической базой школы модуль « Лыжные гонки» заменен на «Кроссовую подготовку», модуль «Плавание» на «Туризм».

При составлении программы учитывались изменения в примерной основной образовательной программе по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

Курсивом в рабочей программе выделены элементы содержания, относящиеся к результатам повышенного уровня (*«получат возможность научиться»*).

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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;

убежденность 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;

#### **б) 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».

### Контрольные тесты и упражнения

(Физическая культура 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных организаций; базовый уровень/В.И. Лях)

показатель Упражнения	пол	10 класс (17 лет)			11 класс (18 лет)		
		<i>высокий</i> «5»	<i>средний</i> «4»	<i>низкий</i> «3»	<i>высокий</i> «5»	<i>средний</i> «4»	<i>низкий</i> «3»
Бег 30 м, с	ю	4,8 и меньше	5,2 -5,5	5,6 и больше	4,7 и меньше	5,1 – 5,4	5,5 и больше
	д	4,9 и меньше	5,4 -5,8	5,9 и больше	-	-	-
Бег 60 м, с	ю	-	-	-	-	-	-
	д	9,7 и меньше	-	10,7 и больше	-	-	-
Бег 100 м, с	ю	14,4	14,8	15,5	13,8	14,2	15,0
	д	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
Прыжки в длину с разбега, см	ю	240	220	190	250	230	195
	д	210	185	170	215	190	175
Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя, см	ю	1262	1083	900	1340	1200	1080
	д	1083	970	860	1040	920	800
Подтягивание из виса (ю) Из виса лежа (д), кол-ва раз	ю	11	9	7	12	10	8
	д	16	12	7	17	13	9
Сгибание и разгибание	ю	40	25	15	42	26	16

(отжимание) рук в упоре лежа, кол-ва раз	д	16	12	8	16	12	7
Поднимание туловища из и. п. лежа, кол-ва раз за 30 с	ю	23	20	16	24	20	16
	д	21	17	14	21	17	13
Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин	ю						
	д	135	130	120	140	135	125
Челночный бег x10 м с	ю	7,2	7,7	8,1	7,2	7,8	8,2
	д	8,4	8,9	9,5	8,6	9,2	9,7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамейке	ю	+13	+8	+6	+13	+8	+6
	д	+16	+9	+7	+12	+7	+5

### 3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни – 16 ч.**

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.

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.*

**Направления проектной деятельности:** История физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Современные фитнес-программы. Спортсмены Краснодарского края. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ч.**

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; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование – 116 ч.**

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

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов**

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		
		Рабочая программа	10 класс класс	11 класс класс
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац	<b>116</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
3.2	Легкая атлетика	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
3.3	Спортивные игры:	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
3.3.1	<i>баскетбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.2	<i>волейбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.3	<i>Футбол, мини-футбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
3.3.4	<i>гандбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
3.4	Кроссовая подготовка	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
3.5	Спортивные единоборства	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

3.6	Прикладная физическая подготовка	2	1	1
3.7	Туризм	4	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>136</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 классы всего 136 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		10 кл	11 кл	
<b>1.Физическая культура и здоровый образ жизни 16 ч</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного</p>	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении здоровья	1		<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании».</p> <p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья;</p>
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		1	
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		1	
Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного		1		



<p>тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	режима.			<p>анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят до-казательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная фи-зическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр</p>
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».	1	1	
	Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1	1	
	Адаптивная физическая культура		1	
	Основные формы и виды физических упражнений.	1		
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.		1	
	Понятие о физической культуре личности	1		
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		1	
	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1		
Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью		1		
<b>2. Физкультурно – оздоровительная деятельность 4 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального</p>	Оздоровительные системы физического воспитания.		1	<p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и</p>
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно	1		

качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.	необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.				составляют комплексы упражнений и простые программы. Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;		1		
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: Оздоровительная ходьба и бег.			1	
<b>3. Физическое совершенствование 116 ч.</b>			<b>58</b>	<b>58</b>	
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)					
<b>3.1 Гимнастика с основами акробатики 16 ч.</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	
Организующие команды и приемы.	Правила техники безопасности. Повороты кругом в движении, перестроения.		1		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.			1	
Акробатические упражнения и комбинации.	Мальчики Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Девочки Сед углом. Стоя на коленях наклон назад	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на спортивных
	Стойка на руках с помощью. Переворот боком	Стойка на лопатках Кувырки назад в полушпагат.	1		
	Кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из ранее	Комбинации из ранее освоенных элементов	1	1	

	освоенных элементов				снарядах и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	Акробатические упражнения.			1	
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Подтягивание в вися	подтягивание из виса лёжа	0,5	0,5	
	Вис согнувшись. Подъем переворотом.	Вис согнувшись. Упражнения в висах и упорах на брусьях	0,5	0,5	
	Упражнения в висах и упорах на брусьях		1	1	
	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см	Опорный прыжок через козла (высота 110 см)	1		
	Опорный прыжок			1	
Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.		1			
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером			1	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями			1	
<b>3.2. Легкая атлетика – 22 ч</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в
Беговые упражнения.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.		1	1	
	Высокий и низкий старт до 40м		1		
	Эстафетный бег.		0,5		
	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов			1	
	Челночный бег 3x10м.		1		
	Бег 60 м.		1		
Бег 100 м.		1	0,5		

На совершенствование техники длительного бега	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.			1	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		0,5	
	Бег на 3000 м	Бег на 2000 м		1	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой			1	
Самостоятельные занятия	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега		1	0,5	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.		1	1	
	Прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.		1	1	
Упражнения в метании	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м	Метание мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега.	1	0,5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности
	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность	Метание гранаты весом 500 г с места на дальность,	0,5	0,5	
	Метание гранаты весом 500—700 г с	Метание гранаты весом 500 г с 4—5 бросковых	1	1	

	колена, лёжа; с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м	шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м			
	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние		0,5	
<b>3.3 Спортивные игры: 48 ч</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	
<i>3.3.1 Баскетбол.</i>			<b>8</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов		1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Осуществляют индивидуальные и групповые действия в баскетболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	Ловля и передача мяча в движении различными способами		1		
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча в парах, тройках, квадрате, круге.			1	
	Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника.		1		
	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника		1		
	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников		1		
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении		1		
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		1		

	Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.		1	
	Розыгрыш мяча. Атака корзины.		1	
	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.		1	
	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины.		1	
	Подстраховка. Система личной защиты.		1	
	Учебно-тренировочная игра Правила соревнований по баскетболу.	1	1	
	Игра по правилам баскетбола		1	
<b>3.3.2 Волейбол</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.		1	
	Варианты техники приёма и передач мяча.	1		
	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.		1	
	Приём мяча отражённого сеткой.	1		
	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.		1	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.. Варианты подач мяча.	1		
	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
	Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к		1	

	нападающему удару у стены.			
	Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.		1	
	Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи.		1	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении.	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по волейболу.	1	1	
<b>3.3.3 Футбол, мини-футбол</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	Варианты остановок мяча ногой, грудью. Обыгрыш сближающихся противников. Финты;	1		
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.		0,5	
	Жонглирование мячом		0,5	
	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.		0,5	
	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1		
	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		0,5	
	Игра вратаря. Ловля катящегося и летящего навстречу мяча.		0,5	
	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча. Розыгрыш свободного удара.		0,5	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по футболу ( мини-футболу).	1	1	

<b>3.3.4 Гандбол</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
Техника безопасности при проведении спортивных игр. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Техника безопасности при проведении спортивных игр. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом			0,5	
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке			0,5	
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке			0,5	
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)			0,5	
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)			0,5	
Финт броском – выполнить уход			0,5	
Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.		1		
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		1		
Учебно-тренировочная игра. Правила игры в гандбол.		1	1	
<b>3.4. Кроссовая подготовка – 12 ч</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
Смешанное передвижение до 25 мин. (бег в чередовании с ходьбой.)		1		Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных
Кросс по пересеченной местности 3000 м	Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	1	
Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. 5000 м	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. 3000 м		1	



	Бег на 3000 м.	Бег на 2000 м.	1	1	тренировок. Раскрывают понятие техники бега и правила соревнований .
	Кросс по пересеченной местности 5000 м.	Кросс по пересеченной местности 3000 м.	1	1	
	Длительный бег до 25 мин	Длительный бег до 20 мин	1	1	
	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями.	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями.	1	1	
<b>3.2.5. Спортивные единоборства -12 ч</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	Приёмы самостраховки. Правила соревнований. Игра «Выталкивание из круга».		1	1	
	Самостоятельная разминка перед поединком, силовые единоборства в парах.		1	1	
	Игра «Борьба всадников». Приёмы борьбы лёжа и стоя		1	1	
	Силовые упражнения в парах. Учебная схватка.		1	1	
	Игра «Борьба – двое против одного». Приёмы борьбы лёжа и стоя.		1	1	
Игра «Борьба всадников» . умение судить учебную схватку		1	1		
<b>3.2.6. Прикладная физическая подготовка 2 ч</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	
	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		1	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>3.2.7 Туризм 4 ч</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
	Туризм: история и назначение. Виды и формы туризма. Узлы.		1		

	Установка палатки. Ориентирование на местности	1		
	Установка палатки. Вязка узлов.		1	
	Прохождение дистанции по спортивному туризму		1	

«Согласовано»  
 протокол заседания ШМО учителей  
 Физической культуры, ОБЖ и технологии.  
 от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Согласовано»  
 Зам. директора по УВР  
 / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г