|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ****«ЗНАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»** |
|  | Приложение № 2.31.к Образовательной программе среднего общего образования МОУ «Знаменская СОШ» |
| **Рабочая программа учебного предмета****«Физическая культура»****Среднее общее образование** |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

* личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
* метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
* предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты освоения предмета** **учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения** **учебного предмета «Физическая культура»:**

Метапредметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные УУД**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные УУД**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся.

Результаты базового уровня ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **3.** | **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы** |

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема (раздел темы)**  | **Количество часов** |
| Легкая атлетика Физическая культура как область знаний в процессе урока | 11 |
| 1 | Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на короткие дистанции, 30 метров. Техника метания гранаты юноши 700г, девушки 500г. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции, 100 метров. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег длинные дистанции 1000 метров с учетом времени. Кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег длинные дистанции девушки – 2 км, юноши – 3 км с учетом времени (ГТО). | 1 |
| 5 | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты; бег на средние дистанции, 300-500 метров. | 1 |
| 6 | Легкая атлетика. Поднимание туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег (ГТО) | 1 |
| 7 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 5 км без учета времени- юноши, девушки – 3 км (ГТО). | 1 |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «перешагивание».  | 1 |
| 9 | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 10 | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. |  |
| 11 | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры (футбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 3 |
| 12(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. | 1 |
| 13(2) | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 14(3) | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| БаскетболФизическая культура как область знаний в процессе урока | 6 |
| 15(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Передвижения и остановки без мяча. Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 16(2) | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча различными способами. Учебная игра. | 1 |
| 17(3) | Баскетбол. Ведение мяча бросок по кольцу после двух шагов.Учебная игра. | 1 |
| 18(4) | Баскетбол. Штрафной бросок. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра. | 1 |
| 19(5) | Баскетбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 20(6) | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатикиФизическая культура как область знаний в процессе урока | 15 |
| 2011) | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
|  22(2) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические упражнения и комбинации. Поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |
| 23(3) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| 24(4) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| 25(5) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: упражнения на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре.  | 1 |
| 26(6) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: комплекс упражнений на брусьях. | 1 |
| 27(7) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: юноши – упражнения на перекладине, девушки – комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Подтягивание. | 1 |
| 28(8) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: юноши – упражнения на перекладине, девушки – комплекс упражнений на гимнастическом бревне. | 1 |
| 29(9) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: опорный прыжок; лазанье по канату. | 1 |
| 30(10) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: опорный прыжок; лазанье по канату. | 1 |
| 31(11) |  Гимнастика. Рывок гири 16 кг – юноши, ритмическая гимнастика – девушки.  | 1 |
| 32(12) | 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. | 1 |
| 33(13) | 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. | 1 |
| 34(14) | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| 35(15) | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. | 1 |
| Спортивные игры (баскетбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока |  9 |
| 36(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. | 1 |
| 37(2) | Баскетбол. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 38(3) | Баскетбол. Ведение мяча бросок по кольцу после двух шагов.Учебная игра. | 1 |
| 39(4) | Баскетбол. Штрафной бросок. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра. | 1 |
| 40(5) | Баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Учебная игра. | 1 |
| 41(6) | Баскетбол. Вырывание мяча из рук соперника. Учебная игра. | 1 |
| 42(7) | Баскетбол. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Учебная игра. | 1 |
| 43(8) | Баскетбол. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих и одного защитника. Учебная игра. | 1 |
| 44(9) | Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение. | 1 |
| 45(10) | Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: зонная защита. | 1 |
| 46(11) | Баскетбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 47(12) | Баскетбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 48(13) | Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 49(14) | Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| 50(15) | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
| Лыжные гонки Физическая культура как область знаний в процессе урока | 14 |
| 51(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов попеременных и одновременных. | 1 |
| 52(2) | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 53(3) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 |
| 54(4) | Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции. | 1 |
| 55(5) | Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Прохождение дистанции. | 1 |
| 56(6) | Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции. | 1 |
| 57(7) | Лыжная подготовка. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 58(8) | Лыжная подготовка. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 59(9) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. | 1 |
| 60(10) | Лыжная подготовка. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. | 1 |
| 61(11) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 3км –девушки, 5км –юноши с учетом времени. | 1 |
| 62(12) | Лыжная подготовка. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции без учета времени. | 1 |
| 63(13) | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| 64(14) | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
| Спортивные игры (волейбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 12 |
| 65(1) | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Перемещения различными способами. | 1 |
| 66(2) | Волейбол. Верхняя передача. Нижняя передача. Подача. | 1 |
| 67(3) | Волейбол. Верхняя передача. Нижняя передача. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 68(4) | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи в прах через сетку. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 69(5) | Волейбол. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 70(6) | Волейбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 71(7) | Волейбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 72(8) | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 73(9) | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 74(10) | Волейбол. Тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 75(11) | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| 76(12) | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| Спортивные игры (баскетбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 5 |
| 77(1) | Баскетбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 78(2) | Баскетбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 79(3) | Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 80(4) | Баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| 81(5) | Современное состояние физической культуры и спорта в России. | 1 |
|  Легкая атлетикаФизическая культура как область знаний в процессе урока |  14 комплексы упражнений адаптивной физической культуры; |
| 82(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Поднимание туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег. (ГТО) | 1 |
| 83(2) | Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на короткие дистанции, 30 метров. Техника метания гранаты юноши 700г, девушки 500г. | 1 |
| 84(3) | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции, 100 метров. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 85(4) | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег длинные дистанции 1000 метров с учетом времени. Кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. | 1 |
| 86(5) | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег длинные дистанции девушки -2 км, юноши – 3 км с учетом времени (ГТО). | 1 |
| 87(6) | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты; бег на средние дистанции, 300-500 метров. | 1 |
| 88(7) | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 5 км без учета времени - юноши, девушки - 3 км (ГТО). | 1 |
| 89(8) | Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину способом «согнув ноги».  | 1 |
| 90(9) | Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 91(10) | Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка:полоса препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 92(11) | Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка:полоса препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 93(12) | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 94(13) | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| 95(14) | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;комплексы упражнений адаптивной физической культуры;оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
|  Спортивные игры (футбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 2 |
| 96(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по футболу. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 97(2) | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| Национальные виды спорта | 2 |
| 98(1) | Национальные виды спорта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| 99(2) | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| Спортивные единоборства | 2 |
| 100(1) | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. | 1 |
| 101(2) | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. | 1 |
|  | Плавание  | 1 |
| 102 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях во время плавания. Стили плавания. Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание (теоретический курс) | 1 |
|  | Итого  | 102 часа |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема (раздел темы)**  | **Количество часов** |
| Легкая атлетика Физическая культура как область знаний в процессе урока | 11 |
| 1 | Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на короткие дистанции, 30 метров. Техника метания гранаты юноши 700г, девушки 500г. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика. Спринтерский бег, бег на короткие дистанции, 100 метров. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика. Тактика бега на длинные дистанции 1000 метров с учетом времени. Кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика. Тактика бега на длинные дистанции девушки -2 км, юноши – 3 км с учетом времени (ГТО). | 1 |
| 5 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты; тактические навыки бега на средние дистанции, 300-500 метров. | 1 |
| 6 | Легкая атлетика. Поднимание туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег. (Виды испытания ГТО). | 1 |
| 7 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 5 км без учета времени- юноши, девушки - 3 км (Виды испытания ГТО). | 1 |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».  | 1 |
| 9 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 10 | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в условиях приближенным к соревновательным. |  |
| 11 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| Спортивные игры (футбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 3 |
| 12(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. | 1 |
| 13(2) | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 14(3) | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| БаскетболФизическая культура как область знаний в процессе урока | 6 |
| 15(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. | 1 |
| 16(2) | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 17(3) | Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Учебная игра. | 1 |
| 18(4) | Баскетбол. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 19(5) | Баскетбол. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Учебная игра. | 1 |
| 20(6) | Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатикиФизическая культура как область знаний в процессе урока | 15 |
| 2011) | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
| 22(2) | Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, акробатические комбинации. Поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |
| 23(3) | Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, акробатические комбинации. | 1 |
| 24(4) | Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, акробатические комбинации. | 1 |
| 25(5) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре.  | 1 |
| 26(6) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов гимнастики : комплекс упражнений на брусьях. | 1 |
| 27(7) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов гимнастики: юноши – упражнения на перекладине, девушки – комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Подтягивание. | 1 |
| 28(8) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов гимнастики: юноши – упражнения на перекладине, девушки – комплекс упражнений на гимнастическом бревне. | 1 |
| 29(9) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов гимнастики: опорный прыжок; лазанье по канату. | 1 |
| 30(10) | Гимнастика. Совершенствование техники упражнений базовых видов гимнастики: опорный прыжок; лазанье по канату. | 1 |
| 31(11) |  Гимнастика. Рывок гири 16 кг – юноши, ритмическая гимнастика – девушки.  | 1 |
| 32(12) | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| 33(13) | Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 34(14) | Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 35(15) | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| Спортивные игры (баскетбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока |  9 |
| 36(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. | 1 |
| 37(2) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. | 1 |
| 38(3) | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |
| 39(4) | Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Учебная игра. | 1 |
| 40(5) | Баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Учебная игра. | 1 |
| 41(6) | Баскетбол. Вырывание мяча из рук соперника. Учебная игра. | 1 |
| 42(7) | Баскетбол. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Учебная игра. | 1 |
| 43(8) | Баскетбол. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих и одного защитника. Учебная игра. | 1 |
| 44(9) | Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение. | 1 |
| 45(10) | Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: зонная защита. | 1 |
| 46(11) | Баскетбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 47(12) | Баскетбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 48(13) | Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 49(14) | Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 1 |
| 50(15) | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| Лыжные гонкиФизическая культура как область знаний в процессе урока | 14 |
| 51(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов попеременных и одновременных. | 1 |
| 52(2) | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 53(3) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 |
| 54(4) | Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции. | 1 |
| 55(5) | Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Прохождение дистанции. | 1 |
| 56(6) | Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции. | 1 |
| 57(7) | Лыжная подготовка. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 58(8) | Лыжная подготовка. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 59(9) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. | 1 |
| 60(10) | Лыжная подготовка. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. | 1 |
| 61(11) | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 3км –девушки, 5км –юноши с учетом времени. | 1 |
| 62(12) | Лыжная подготовка. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции без учета времени. | 1 |
| 63(13) | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 |
| 64(14) | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| Спортивные игры (волейбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 12 |
| 65(1) | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Перемещения различными способами. | 1 |
| 66(2) | Волейбол. Верхняя передача. Нижняя передача. Подача. | 1 |
| 67(3) | Волейбол. Верхняя передача. Нижняя передача. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 68(4) | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи в прах через сетку. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 69(5) | Волейбол. Подача. Учебная игра. | 1 |
| 70(6) | Волейбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 71(7) | Волейбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 72(8) | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 73(9) | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 74(10) | Волейбол. Тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 75(11) | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 |
| 76(12) | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 |
| Спортивные игры (баскетбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 5 |
| 77(1) | Баскетбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 78(2) | Баскетбол. Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 79(3) | Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 80(4) | Баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| 81(5) | Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | 1 |
| Легкая атлетикаФизическая культура как область знаний в процессе урока |  14 комплексы упражнений адаптивной физической культуры; |
| 82(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Поднимание туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег. (ГТО) | 1 |
| 83(2) | Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на короткие дистанции, 30 метров. Техника метания гранаты юноши 700г, девушки 500г. | 1 |
| 84(3) | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, 100 метров. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 85(4) | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега длинные дистанции 1000 метров с учетом времени. Кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. | 1 |
| 86(5) | Легкая атлетика. Совершенствование техники и тактики бег длинные дистанции девушки -2 км, юноши – 3 км с учетом времени (ГТО). | 1 |
| 87(6) | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты; бег на средние дистанции, 300-500 метров. | 1 |
| 88(7) | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники и тактики бег длинные дистанции. Бег 5 км без учета времени - юноши, девушки - 3 км (Виды испытаний ГТО). | 1 |
| 89(8) | Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 |
| 90(9) | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 91(10) | Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка:полоса препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 92(11) | Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка:полоса препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 93(12) | Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 94(13) | Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| 95(14) | Доступные физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | 1 |
| Спортивные игры (футбол)Физическая культура как область знаний в процессе урока | 2 |
| 96(1) | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по футболу. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 97(2) | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| Национальные виды спорта | 2 |
| 98(1) | Национальные виды спорта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| 99(2) | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| Спортивные единоборства | 2 |
| 100(1) | Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. | 1 |
| 101(2) | Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. | 1 |
| Основы туристской подготовки | 1 |
| 102 | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 |
|  | Итого  | 102 часа |