

**Рабочая программа**  
По предмету «физическая культура»  
Класс 10-11  
Уровень базовый  
Разработчик: Минханова Л.М.

**Содержание учебного курса**

**10 класс**

***Основы физической культуры и здорового образа 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.

***Спортивно – оздоровительная деятельность***

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

### **Легкая атлетика (25 час).**

Бег 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.

### **Баскетбол (15 часов).**

Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

### **Мини – футбол (4 часа).**

Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом, боковой частью стопы, серединой подъёма, голеню, голо-вой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, вbrasывание, выбивание. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини - футболе.

### **Гимнастика (14 часов).**

Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); акробатика — два кувырка вперёд, перекатом назад, стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бедрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, сосок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, шаги «полька», полушпагат, повороты, сосок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, сосок махом назад; брусья — из размахивания в упоре — угол махом вперёд силой, согнувшись стойка на плечах, махом вперёд сосок поворотом.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

### **Волейбол (25 часов).**

Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

### **Лыжная подготовка (16 часов).**

Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление препятствий. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.

### **Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями ( 3 часа).**

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Плавание ( 3 часа).**

Знать терминологию плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований по плаванию. Плавательные

упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине (имитация). Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании (имитация).

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

## **11 класс**

### ***Основы физической культуры и здорового образа 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.

### ***Спортивно – оздоровительная деятельность***

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

### ***Легкая атлетика (20 часов).***

Бег 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

### ***Баскетбол (16 часов).***

Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих

против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

### **Мини – футбол (4 часа).**

Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом, боковой частью стопы, серединой подъёма, голенюю, голо-вой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, вбрасывание, выбивание. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе.

### **Гимнастика (14 часов).**

Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); акробатика — два кувырка вперёд, перекатом назад, стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бедрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, соскок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, шаги «полька», полушпагат, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, соскок махом назад; брусья — из размахивания в упоре — угол махом вперёд силой, согнувшись стойка на плечах, махом вперёд соскок поворотом.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

### **Волейбол (23 часа).**

Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

### **Лыжная подготовка (18 часов).**

Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление препятствий. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.

### **Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями (3 часа).**

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Совершенствование технической и тактической подготовки.

### **Плавание (4 часа).**

Знать терминологию плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований по плаванию. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине (имитация). Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании (имитация).

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные:**

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- умение оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- умение 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:**

- 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:**

- 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 результивности 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**

#### **10 класс**

##### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестирувать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием баных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

## **11 класс**

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием баных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

### Тематическое планирование

#### 10 класс

№ п/п	Название программы раздела	Воспитательный аспект	Количе- ство часов
1	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</li> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	25ч
2	Гимнастика	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</li> <li>- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.</li> </ul>	14ч
3	Лыжная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт природоохранных дел;</li> </ul>	16ч

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	
4	Баскетбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</li> <li>- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.</li> </ul>	15ч
5	Волейбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	25ч
6	Футбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</li> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	4ч
7	Плавание	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> </ul>	3ч

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</li> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	
8	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	3ч
	<b>Итого</b>	<p><b>Личностное развитие школьников, проявляющееся в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоении ими социально значимых знаний, принятых в обществе;</li> <li>- развитии социально значимых отношений;</li> <li>- приобретении опыта осуществления социально значимых дел.</li> </ul>	<b>105ч</b>

## 11 класс

№ п/п	Название раздела программы	Воспитательный аспект	Количество часов
1	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</li> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	20ч
2	Гимнастика	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых</li> </ul>	14ч

		<p>знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</li> <li>- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.</li> </ul>	
3	Лыжная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	18ч
4	Баскетбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</li> <li>- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.</li> </ul>	16ч
5	Волейбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	23ч
6	Футбол	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной</li> </ul>	4ч

		<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	
7	Плавание	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;</li> <li>- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</li> <li>- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</li> <li>- опыт природоохранных дел;</li> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</li> </ul>	4ч
8	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями	<p>Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</li> <li>- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</li> <li>- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</li> </ul>	3ч
	<b>Итого</b>	<p><b>Личностное развитие школьников, проявляющееся в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>- усвоении ими социально значимых знаний, принятых в обществе;</b></li> <li><b>- развитии социально значимых отношений;</b></li> <li><b>- приобретении опыта осуществления социально значимых дел.</b></li> </ul>	<b>102ч</b>

