

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заинская средняя общеобразовательная школа № 1»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

Уразайкина С.Н.
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Заинская средняя общеобразовательная школа
№ 1» Заинского муниципального района Республики Татарстан
Мухаметханов М.Ф.
Приказ № 142
от «31» августа 2021 г.



Рабочая программа
по физической культуре для 10-11 классов (срок реализации 2 года)
Составители – учителя физической культуры: Уразайкина С.Н.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «ЗСОШ №1»

Кузьмина И.В.
от «28» августа 2021г.

Заинск
2021

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Планируемые результаты			
		Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
		Физическая культура и здоровый образ жизни		Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).
1	Основы знаний о физической культуре	Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в том числе в подготовке к сдаче комплекса норм ГТО. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	Умение самостоятельно осуществлять, контролировать деятельность. Умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей. Умение продуктивно общаться в современной деятельности, эффективно разрешать конфликты. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и	Формирование ответственности перед Родиною, уважения государственных символов (герба, флага, гимна). Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. Формирование основ саморазвития и

Физическое совершенствование				проектной деятельности.	самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями.
2	Легкая атлетика	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития	Способность к самостоятельному поиску методов решения задач. Умение использовать средства ИКТ. Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их. Умение четко и ясно излагать свою точку зрения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, Взрослыми и детьми в разных видах деятельности. Формирование эстетического отношения к миру.
3	Бадминтон	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	Составлять план самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать	Принятие ценности ЗОЖ. Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью. Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных
4	Мини-футбол	Умение применять жизненно важные двигательные умения и навыки	-выполнять комплексы упражнений лечебной		

		различными способами, в различных условиях. 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 движений); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	выводы. Коммуникативные УУД 1.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее– ИКТ) Регулятивные УУД: 1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	жизненных планов. Формирование экологического мышления. Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
5	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне. Выполнять и подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Фитбол	-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;		

		комплекс упр. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;	условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
Физическое совершенствование					
6	Лыжная подготовка	Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки. Выполнять подъемы спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять повороты переступанием Выполнять передвижения на лыжах классическими ходами, коньковым ходом.	-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных
7	Элементы единоборства	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособно Выполнять технико-тактические действия национальных видов	-Выполнять приемы самообороны -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;		

		спорта;		действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
8	Баскетбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;

9	Волейбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	-Организация судейства в спортивных играх -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	
10	Плавание	Выполнять упражнения по совершенствованию техники движений туловища Выполнять специальные плавательные упражнения для	- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;		

		изучения брасса	- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;		
11	Гандбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять ведения и передачи мяча в гандболе. Броски мяча в опорном положении и броски в прыжке. Блокирование и выбивание мяча в гандболе.	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;		

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Содержание
		Физическая культура и здоровый образ жизни
1	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Физическая культура как фактор укрепления здоровья Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением

		физических кондиций человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.
2	Способы двигательной деятельности	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической

		культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
Физическое совершенствование		
3	Легкая атлетика	Техника безопасности Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; Стартовый разгон. бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: бег 1500 м; бег 3000 м. <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <u>Метание мяча с разбега на дальность, метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе.</u>
4	Бадминтон	Техника безопасности <u>Технико-тактические действия и приемы игры: бадминтон</u> Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения, упражнения с ракеткой: «восьмерки», м Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Изучение приема подачи. Контроль скорости передвижения по площадке. Игра «Кто дальше» Хватка бадминтонной ракетки, волана. Изучение техники выполнения ударов слева. Изучение техники выполнения ударов открытой стороной. Отработка техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной. <u>Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные игровые упражнения</u>
4	Мини-футбол	Техника безопасности . Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением, варианты остановок мяча ногой

		и грудью, ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления, действия без мяча и с мячом, тактические действия.
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
5	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Комбинации из освоенных элементов. Строевые упражнения. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На брусьях сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре(юноши). На брусьях толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге соскок.(девушки). Опорные прыжки через коня. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Фитбол комплекс упр. Упр. утренней гимнастики . ЛФК. Адаптивная физическая культура.
Физическое совершенствование		
6	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Техника классических ходов. Коньковый ход.
7	Элементы единоборства	Техника безопасности технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.
8	Баскетбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением и без. Броски мяча с сопротивлением и без. Действия игроков без мяча и с мячом. Тактические действия. Игра по правилам. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.
9	Волейбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча, варианты нападающего удара в

		сетку, варианты блокирования нападающего удара, страховка, тактические действия. Игра по правилам. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
10	Плавание	Техника безопасности. Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты. Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде. Ныряние ногами и головой. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Правила соревнований и определение победителя.
11	Гандбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением и без. Броски мяча с сопротивлением и без. Действия игроков без мяча и с мячом. Тактические действия. Игра по правилам. Боски и передачи. Техника ведения и передачи мяча в гандболе. Броски мяча в опорном положении и броски в прыжке. Блокирование и выбивание мяча в гандболе. Индивидуальные действия игроков. Групповые взаимодействия игроков в защите и групповые взаимодействия игроков в нападении.

Тематическое планирование 10 класс

№п/П	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе года
2	Легкая атлетика	21
3	Бадминтон	11
4	Мини-футбол	8
5	Гимнастика	11
6	Лыжная подготовка	22
7	Элементы единоборства	4
8	Баскетбол	12
9	Волейбол	10
10	Плавание	3
11	Гандбол	3
Итого		105

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Планируемые результаты			
		Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
		Физическая культура и здоровый образ жизни		Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).
1	Основы знаний о физической культуре	Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в том числе в подготовке к сдаче комплекса норм ГТО. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	Умение самостоятельно осуществлять, контролировать деятельность. Умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей. Умение продуктивно общаться в современной деятельности, эффективно разрешать конфликты. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в
		Физическое совершенствование			

2	Легкая атлетика	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития	деятельности. Способность к самостоятельному поиску методов решения задач. Умение использовать средства ИКТ. Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их. Умение четко и ясно излагать свою точку зрения.	соответствии с общечеловеческими ценностями. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, Взрослыми и детьми в разных видах деятельности. Формирование эстетического отношения к миру. Принятие ценности ЗОЖ.
3	Бадминтон	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	Составлять план самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью. Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов.
4	Мини-футбол	Умение применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных	-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с		

		условиях. 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 движений); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	Коммуникативные УУД 1.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) Регулятивные УУД: 1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	Формирование экологического мышления. Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
5	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне. Выполнять и подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Фитбол комплекс упр. Адаптивная	-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по		

		физическая культура. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	одному из осваиваемых видов спорта;	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом
Физическое совершенствование					
6	Лыжная подготовка	Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки. Выполнять подъемы спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять повороты переступанием Выполнять передвижения на лыжах классическими ходами, коньковым ходом.	-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;		
7	Элементы единоборства	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособно Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;	-Выполнять приемы самообороны -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;		

8	Баскетбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,	устойчивых познавательных интересов. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
---	-----------	---	--	---	---

9	Волейбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	-Организация судейства в спортивных играх -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	
10	Плавание	Выполнять упражнения по совершенствованию техники движений туловища Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения брасса	- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;		

			- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;		
11	Гандбол	Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять ведения и передачи мяча в гандболе. Броски мяча в опорном положении и броски в прыжке. Блокирование и выбивание мяча в гандболе.	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;		

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Содержание
		Физическая культура и здоровый образ жизни
1	Основы знаний о физической культуре	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением

		физических кондиций человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.
2	Способы двигательной деятельности	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическое совершенствование		
3	Легкая атлетика	Техника безопасности Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; Стартовый разгон. бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: бег 1500 м; бег 3000 м. <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <u>Метание мяча с разбега на дальность, метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе.</u>
4	Бадминтон	Техника безопасности <u>Технико-тактические действия и приемы игры: бадминтон</u> Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения, упражнения с ракеткой: «восьмерки», м Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Изучение приема подачи. Контроль скорости передвижения по площадке. Игра «Кто дальше» Хватка бадминтонной ракетки, волана. Изучение техники выполнения ударов слева. Изучение техники выполнения ударов открытой стороной. Отработка техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной. <u>Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой. Парные игровые упражнения</u>
4	Мини-футбол	Техника безопасности . Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением, варианты остановок мяча ногой и грудью, ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления, действия без мяча и с мячом, тактические действия.
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
5	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Комбинации из освоенных элементов. Строевые упражнения. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На брусьях сгибание и

		разгибание рук в упоре, угол в упоре(юноши). На брусьях толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге соскок.(девушки). Опорные прыжки через коня. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Фитбол комплекс упр. Упр. утренней гимнастики . ЛФК. Адаптивная физическая культура.
Физическое совершенствование		
6	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Техника классических ходов. Коньковый ход.
7	Элементы единоборства	Техника безопасности технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.
8	Баскетбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением и без. Броски мяча с сопротивлением и без. Действия игроков без мяча и с мячом. Тактические действия. Игра по правилам. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.
9	Волейбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча, варианты нападающего удара в сетку, варианты блокирования нападающего удара, страховка, тактические действия. Игра по правилам. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
10	Плавание	Техника безопасности. Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты. Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде. Нырание

		ногами и головой. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Правила соревнований и определение победителя.
11	Гандбол	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением и без. Броски мяча с сопротивлением и без. Действия игроков без мяча и с мячом. Тактические действия. Игра по правилам. Броски и передачи. Техника ведения и передачи мяча в гандболе. Броски мяча в опорном положении и броски в прыжке. Блокирование и выбивание мяча в гандболе. Индивидуальные действия игроков. Групповые взаимодействия игроков в защите и групповые взаимодействия игроков в нападении.

Тематическое планирование 11 класс

№п/П	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе года
2	Легкая атлетика	21
3	Бадминтон	11
4	Мини-футбол	5
5	Гимнастика	11
6	Лыжная подготовка	22
7	Элементы единоборства	4
8	Баскетбол	12
9	Волейбол	10
10	Плавание	3
11	Гандбол	1
Итого		102