

Является частью ООП СОО ГБОУ НСО «СКК»

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол от 31.08 2020 №1

Утверждено приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 31.08 2020 № 166-а

Изменения утверждены приказом директора ГБОУ НСО «СКК» от 29.08.2023 № 167-а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета (курса) «Физическая культура»

для 10-11 классов

предметной области «Физическая культура»

Срок освоения программы: 2 года

Для обучающихся 11 класса

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

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

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры. Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями

предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств.

Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системноструктурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

Цель учебного предмета «Физическая культура» в средней школе – формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного организма, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет кадетам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

Программа составлена с учетом вариативных модулей, основной содержательной направленностью которых является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ НСО «СКК», призвана обеспечить достижение личностных результатов. В содержание учебного предмета и **планируемые** результаты внесены корректировки в связи с приведением данных разделов в соответствие ФОП ООО.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом ГБОУ НСО Сибирского Кадетского корпуса на реализацию рабочей программы по предмету физическая культура в 10-11 классах среднего общего образования отведено 210 часов, которые распределены следующим образом:

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов за учебный год
10 класс	3	36	108
11 класс	3	34	102
			Кол-во часов за курс
			210 часов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Достижение личностных результатов осуществляется через реализацию воспитательного потенциала урока. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее: • наличие целевых ориентиров при определении воспитательных задач урока; • наличие метапредметной составляющей урока с целью расширения кругозора школьника и создания единой картины мира при изучении предметной области;

- наличие профориентационной составляющей с целью предоставления возможности самоопределения и самоактуализации способностей при изучении предметной области;
- нацеленность на получение функциональной грамотности с целью использования полученных знаний в жизни;
- предоставление актуальной информации из области предметного знания: последние открытия, исследования и изобретения и пр., привлечение внимания к ценностному аспекту получаемых знаний. Среди видов деятельности, формирующих личность обучаемого на уроке, можно выделить: активное слушание и дискуссии, решение проблемных задач, проектную и исследовательскую деятельность. Среди форм, формирующих личность обучаемого на уроке, можно выделить те, которые позволяют получить информацию, составить свое отношение к ней и применить полученный опыт в повседневной жизни. Приветствуется как индивидуальная, так и групповая работа на уроке.

Игровой аспект деятельности на уроке зависит от возрастных особенностей школьников. В реализации этих видов и форм деятельности педагогам важно ориентироваться на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их воспитанников):

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- воспитание волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), воспитание желания строить взаимоотношения с другими на основе доброжелательности, добрососедства, сотрудничества при общих делах и интересах, взаимопомощи, прививать любовь к занятиям на свежем воздухе, воспитывать потребность общения с природой; • воспитание понимания “чувства локтя” товарища, взаимовыручки, умение быть в команде, умение быстро реагировать на изменение той или иной ситуации, в том числе на игровой площадке.

Личностные результаты

1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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 русского 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 социальноэкономических 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

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению;

составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

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 коммуникации, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

раздел Знания о физической культуре

10 класс

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического развития;

11 класс

выполнять профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности психического развития;

раздел Способы двигательной деятельности

10 класс

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культурой;

выполнять комплексы упражнений традиционных систем физического воспитания;

11 класс

определять целевое назначение форм занятий физической культурой и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания;

раздел Физическое совершенствование

10 класс

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

практически использовать приемы самомассажа;

практически использовать приемы защиты;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития;

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).

11 класс

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

практически использовать приемы релаксации;

практически использовать приемы самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования обучающийся на базовом уровне научится:

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

Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой; здоровье и здоровый образ жизни правовые основы физической культуры и спорта понятие о физической культуре личности; адаптивная физическая культура; способы регулирования нагрузок особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями основы организации двигательного режима; понятие телосложения и характеристика его основных типов; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и

включает в себя темы: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой; Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Знания о физической культуре:

10 класс

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Понятие физические упражнения. Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Понятие физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Понятия: Олимпийское движение, олимпийские игры, МОК. *Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.*

11 класс

Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие здоровье и характеристика факторов, от которых оно зависит. Классификация физических упражнений по различным признакам. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Способы регулирования физической нагрузки. Формы организации физического воспитания в семье. Системы занятий, направленные на изменение телосложения Методы контроля за изменением телосложения. *Федеральные законы.*

Способы двигательной деятельности

10 класс

Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. *Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми. Ведение дневника самонаблюдения регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

11 класс

Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Организация досуга средствами физической культурой, характеристика занятий оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Выполнение нормативных требований- испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

10 класс

Легкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем); эстафетный бег. Техника прыжка в высоту. Метание гранаты юноши 700гр, девушки-500гр. Прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных исходных положений. *Правила соревнований.*

11 класс

Легкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем); эстафетный бег. Техника прыжка в высоту. Метание гранаты юноши 700гр, девушки-500гр. Прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных исходных положений. *Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.*

Гимнастика с основами акробатики

10 класс

Организующие команды и приемы; строевые упражнения; упражнения с предметами и без них. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Стойка на руках, длинный кувырок через препятствие, кувырок назад в полушпагат. Техника выполнения опорного прыжка через коня высота коня 115-120 см (конь в длину- юноши, конь в ширину- девушки). Лазанье по канату с помощью ног. Подтягивания на высокой перекладине – юноши, на низкой- девушки. Прыжки со скакалкой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. *Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов, самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.*

11 класс

Повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2,4; упражнения с набивными мячами до 5 км –юноши, комбинации упражнений со скакалками, гимнастическими палками- девушки. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворот боком. Техника выполнения опорного прыжка через коня высота коня 120-125 см (конь в длину- юноши, конь в ширину- девушки). Лазанье по канату без ног. Подтягивания на высокой перекладине – юноши, на низкой- девушки. Прыжки со скакалкой, через длинную скакалку парами, 3,4. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Упражнения со штангой, гантелями. *Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов, самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.*

Лыжная подготовка

10 класс

Знания: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности физической подготовки лыжника.

11 класс: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Правила проведения самостоятельных занятий.

Освоение техники лыжных ходов:

10 класс: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км девушки, до 5 км юноши. *Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях. Выполнение норм ГТО по лыжной подготовке.*

11 класс: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км –девушки, до 8 км –юноши. *Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях. Выполнение норм ГТО по лыжной подготовке.*

Подвижные игры: Баскетбол

10-11 класс: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. *Судейство игры в баскетбол.*

Волейбол

10-11 класс: Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; Основные правила. Игра по правилам. *Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях*

Футбол

10-11 класс: Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой, варианты остановок мяча, варианты ведения мяча, тактические действия, правила игры, игра по правилам. *Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре	
Понятие о физической культуре личности	Раскрывают и объясняют понятия «Физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
Основные формы и виды физических упражнений	Анализируют понятие физические упражнения. Объясняют его внутреннее и внешнее содержание.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. Характеризуют объем и интенсивность физической нагрузки.
Адаптивная физическая культура	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах, адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации. Классифицируют и характеризуют виды спорта для инвалидов. Объясняют роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий вне школы.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников 8-9 и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.
Правовые основы физической культуры и спорта (повышенный уровень)	<i>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в РФ»; «Об образовании»</i>

Способы двигательной(физкультурной) деятельности 108 часов	
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Характеризуют правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывают понятие спортивная подготовка
Подготовка к занятиям физическая культура	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз	Составляют по образцу индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделяют основные части занятий, определяют их направленности и содержания. Проводят Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
Организация досуга средствами физической культуры	<i>Организовывают свой досуг средствами физической культуры, характеризуют занятия подвижными и спортивными играми, проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности.</i>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<i>Ведут дневник самонаблюдения: регистрируют по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют рост этих показателей. Выполняют нормативные требования испытаний ВФСК «ГТО».</i>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
Легкая атлетика 32 часа	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 60-100м, выполняют бег 100 м на результат, демонстрируют технику бега на длинные дистанции юноши 3км, девушки 2 км, изучают и

		описывают технику прыжка в длину с разбега, технику метания гранаты в цель и на дальность полета девушки 500гр, юноши 700гр, применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют эстафеты из беговых упражнений. <i>Изучают правила соревнований, организуют соревнования для младших школьников.</i>
Гимнастика основами акробатики 18 часов	с	Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют перестроение из 1 колонны в 4 дроблением и сведением. Изучают и описывают технику длинных кувырков вперед, через препятствие, назад в полушпагат, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; изучают и демонстрируют технику опорного прыжка юноши конь в длину, высота 115-120 см, девушки конь в ширину, описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений. <i>Изучают особенности методик занятий с младшими школьниками, выполняют обязанности помощника судьи, проводят самостоятельно соревнования для младших школьников.</i>
Лыжная подготовка 18 часов		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, совершенствуют ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Выполняют обязанности судей на соревнованиях. Выполняют нормы ГТО по лыжной подготовке.</i>
Баскетбол 15 часов		Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику передвижений, остановок, передач, бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Демонстрируют технику выполнения баскетбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. <i>Осуществляют судейство игры.</i>
Волейбол 15 часов		Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча, подачи мяча, элементов техники нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. <i>Организуют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</i>
Футбол 10 часов		Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику выполнения футбольных элементов: передвижения, остановок, техники ударов по мячу, техники ведения мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов. <i>Организуют</i>

	<i>совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство.</i>
Упражнения общеразвивающей направленности	Организовывают и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. <i>Выполняют нормативы физической подготовки.</i>

11 класс

Тема	Характеристика видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре	
Здоровье и здоровый образ жизни	Изучают состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Раскрывают основное понятие здоровье и характеристику факторов, от которых оно зависит. Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.
Основные формы и виды физических упражнений	Анализируют понятие физические упражнения. Сравнивают разные квалификации физических упражнений; приводят примеры упражнений.
Адаптивная физическая культура	Изучают проблему инвалидности, ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», адаптивная двигательная реабилитация, готовят доклады на тему: «Параолимпийские игры»
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Готовят доклады на тему» Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Изучают формы организации физического воспитания в семье, описывают пользу совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий .
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Изучают системы занятий, направленные на изменения телосложения. Методы контроля за изменением телосложения. Характеризуют системы занятий, направленных на изменение телосложения. Анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для ее формирования.

Правовые основы физической культуры и спорта (повыш.уровень)	<i>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в РФ»; «Об образовании»</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 102 часов	
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Характеризуют правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывают понятие спортивная подготовка. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий. Оформляют дневник самонаблюдения по показаниям физической подготовленности.
Организация досуга средствами физической культуры	<i>Самостоятельно планируют и проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Самостоятельно тестируют развитие основных физических качеств. Наблюдают за динамикой развития показателей с помощью тестовых упражнений ВФСК ГТО.</i>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
Легкая атлетика 31 часов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 60-100м, выполняют бег 100 м на результат, демонстрируют технику бега на длинные дистанции юноши 3км, девушки 2 км, демонстрируют технику бега с препятствиями, изучают и описывают технику прыжка в высоту с разбега, технику метания гранаты в цель и на дальность полета девушки 500гр, юноши 700гр, Выполняют эстафеты из различных беговых упражнений, прыжки и многоскоки. <i>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований, организывают соревнования для младших школьников, выполняют обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях со сверстниками.</i>
Гимнастика основами акробатики 17 часов	Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по2,4. Изучают и описывают технику длинных кувырков вперед, через препятствие, переворот боком, составляют гимнастические комбинации из числа

	<p>разученных упражнений; изучают и демонстрируют технику опорного прыжка юноши конь в длину, высота 120-125 см, девушки конь в ширину, описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений, их специфические признаки отличия от комплексов физических упражнений. Выполняют упражнения с гимнастической скамейкой, демонстрируют прыжки со скакалкой, через длинную скакалку по 2, 3, 4 человека. Выполняют упражнения со штангой и гантелями. <i>Изучают программу тренировок с использованием гимнастических снарядов, выполняют самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Выполняют обязанности помощника судьи, проводят самостоятельно соревнования для младших школьников.</i></p>
<p>Лыжная подготовка 18 часов</p>	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Изучают основные элементы тактики в лыжных гонках. Рассказывают правила соревнований и технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Демонстрируют переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 8 км юноши взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. <i>Выполняют обязанности судей на соревнованиях. Выполняют нормы ГТО по лыжной подготовке.</i></p>
<p>Баскетбол 13 часов</p>	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику передвижений, остановок, передач, бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Демонстрируют технику выполнения баскетбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. <i>Осуществляют судейство игры.</i></p>
<p>Волейбол 13 часов</p>	<p>Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча, подачи мяча, элементов техники нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. <i>Организуют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</i></p>
<p>Футбол 10 часов</p>	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику выполнения футбольных элементов: передвижения, остановок, техники ударов по мячу, техники ведения мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов. <i>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство.</i></p>

<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	Организовывают и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. <i>Выполняют нормативы физической подготовки.</i>
---	--

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел Легкая атлетика.		16	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений. Низкий старт и стартовый разгон.	1	<p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися)</p> <p>Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.</p>
2	Стартовый разгон, прыжки, многоскоки. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.	1	
3	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжок в длину с места – тестирование. История ГТО.	1	
4	Бег по спринтерской дистанции, финиширование. Бег 60 м с высокого старта на результат.	1	
5	Бег 100 м с низкого старта на результат. Комплекс ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.	1	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Повторить технический элемент.	1	
7	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат.	1	
8	Техника челночного бега. Челночный бег 5х10 м на результат.	1	
9	Метание гранаты 700 грамм с разбега (двух –трех) шагов на дальность.	1	
10	Метание гранаты 700 грамм с разбега на дальность и результат.	1	
11	Входная контрольная работа. Какие виды дисциплин относятся к легкой атлетике?	1	
12	Техника бега по кругу, передача эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, Олимпийского движения и отечественного спорта.	1	
13	Техника и тактика забегов на длинные дистанции. Техника передачи эстафетной палочки.	1	
14	Бег на средние дистанции до 3 км на выносливость.	1	
15	Бег на средние дистанции. Дистанция 2 км на результат.	1	
16	Техника беговых упражнений. Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.	1	
Раздел Спортивные игры (футбол).		4	
17	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Перемещения игрока в футболе, «финты» в футболе.	1	
18	Ведение мяча, передачи мяча партнеру разными частями стопы: «щечкой», «шведой» подъёмом,	1	

	внешней частью стопы.		<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов</p>
19	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе на месте и в движении. Удары по воротам с разных точек. Игровая практика.	1	
20	Совершенствование изученных элементов. Игра в футбол на двое ворот.	1	
Раздел Спортивные игры (баскетбол).		13	
21	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (баскетболом). Передачи разными способами и на разные расстояния.	1	
22	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока и разными способами. Стойка игрока, перемещения.	1	
23	Техника ловли и бросков б/мяча в парах с разного расстояния от груди, от плеча, из-за головы. Ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении закрепить.	1	
24	Передачи и ловля б/мяча с пассивным сопротивлением защитника. Повторяем правила игры баскетбол.	1	
25	Бросок одной рукой б/мяча в кольцо в прыжке с места и в движении в прыжке.	1	
26	Технические элементы с мячом. Техника перемещений боком, спиной. Передачи в парах разными способами.	1	
27	Техника бросков б/мяча в корзину с разного расстояния. Перехват мяча. Развитие силы.	1	
28	Броски б/мяча в корзину с разного расстояния. Ведение два шага бросок левой, правой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
29	Ловля, вырывание и выбивание б/мяча. Техника и тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
30	Техника и тактика нападения. Нападение в тройках. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
31	Взаимодействие игроков защитной линии. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
32	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол на два кольца.	1	
33	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол с применением всех разученных элементов.	1	
Раздел Спортивные игры (волейбол).		13	
34	Правила ТБ во время занятий спортивными играми (волейболом). Стойка игрока. Прием мяча сверху над собой и передачи сверху в парах.	1	
35	Передачи мяча сверху над собой, накидывание мяча партнеру на прием сверху.	1	

36	Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху над собой. Передачи мяча сверху в парах.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	
37	Техника приема мяча снизу, сверху. Передачи мяча снизу в парах.	1		
38	Передачи мяча сверху в парах. Техника приема мяча снизу, сверху.	1		
39	Передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча разными способами.	1		
40	Передачи мяча через сетку разными способами. Техника нападающего удара.	1		
41	Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение подводящих упражнений в игровых и соревновательных действиях.	1		
42	Выполнение подводящих упражнений в игровых и соревновательных действиях. Прием мяча после отскока от сетки.	1		
43	Прямая верхняя подача. Техника нападающего удара. Техника и тактика игры в волейбол.	1		
44	Закрепить технику прямой верхней подачи. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1		
45	Технические и тактические действия в игре волейбол. Розыгрыш мяча после подачи. Учебная игра.	1		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
46	Техника и тактика защитных действий. Учебная игра в волейбол с применением всех разученных технических элементов.	1		
Раздел Гимнастика с элементами акробатики.		17		
47	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1		
48	Упражнения на гибкость. Повторить перекаты вперед в упор присев и назад, кувырок вперед и назад в упор присев.	1		
49	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок вперед в группировке, длинный кувырок, стойка на лопатках.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя.	
50	Развитие силовых качеств. Акробатика: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове.	1		
51	Акробатика: кувырок вперед, назад, два кувырка вперед слитно. Стойка на голове.	1		
52	Эстафеты с элементами из гимнастических упражнений, разученных на уроках ФК.	1		
53	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1		
54	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их оздоровительной	1		

	направленностью.			
55	Развитие силовых способностей. Силовые виды спорта. Приемы самоконтроля физических нагрузок.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися).	
56	Опорные прыжки: техника прыжков через коня. Развитие силовых качеств.	1		
57	Опорные прыжки через коня, закрепление элемента.	1		
58	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1		
59	Упражнения на гибкость. Техника лазанья по канату. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	1		
60	Лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.	1		
62	Упражнения на низкой и высокой перекладине. Висы.	1		
63	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Тестирование за одну минуту на короткой скакалке.	1		
Раздел Лыжная подготовка.		18		Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
64	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Вкапывание. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах.	1		
65	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1		
66	Повороты на месте. Техника ПДХ.	1		
67	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
68	Закрепить технику одновременного одношажного хода (ООХ).	1		
69	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция до 2 км.	1		
70	Закрепить технику одновременного двухшажного хода (ОДХ).	1		
71	Техника одновременного бесшажного хода. Применение техники одновременного бесшажного хода на старте и финише.	1		
72	Закрепить технику одновременного бесшажного хода (ОБХ). Техника ПДХ.	1		
73	Техника спусков и подъемов на горку и с горки. Дистанция 2 км.	1	Анализировать реальное состояние дел в учебном классе	
74	Техника спусков и подъемов на быстроту. Дистанция 2 км.	1		
75	Техника торможения «плугом», «полуплугом». Спуск в средней стойке.	1		

76	Техника бега по повороту. Техника поворотов переступанием. Техника ОБХ, техника ОДХ.	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность	
77	Бег по кругу с применением разных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1		
78	Зачет на дистанции 3000 метров на лыжах с применением техники разных лыжных ходов, спусков, подъёмов на время.	1		
79	Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км на развитие выносливости.	1		
80	Поворот вправо, влево при спусках с горки. Техника ООХ.	1		
81	Преодоление спусков в основной стойке. Техника изученных ходов. Дистанция до 3 км.	1		
Раздел Легкая атлетика.		15		
82	ТБ на уроках л/атлетики. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1		
83	Бег 60 м с высокого старта на результат. Легкая атлетика как вид спорта. Новосибирские Олимпийские чемпионы по легкой атлетике.	1		
84	Спринтерский и эстафетный бег. Спринтерский бег на дистанции 100 м на результат.	1		Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности
85	Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 6 до 12 минут.	1		
86	Прыжок в длину с места на результат. Тройные прыжки.	1		
87	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Измерение пульса до и после забега.	1		
88	Бег на средние дистанции. Дистанция 3000 м на результат.	1		
89	Техника челночного бега. Челночный бег 10х10 м на результат.	1		
90	Техника беговых упражнений. Комплекс беговых упражнений, ускорений. Прыжки в длину с места.			
91	Техника и тактика забегов на длинные дистанции. Техника передачи эстафетной палочки.		Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	
92	Техники метания гранаты весом 700 гр. на дальность. Техника метания гранаты с 2-3-х шагов разбега.	1		
93	Метание гранаты весом 700 гр. на дальность и результат.	1		
94	Техника разбега в прыжках в длину. Прыжки в длину с места на результат.	1		
95	Итоговая контрольная работа. Сколько видов легкой атлетики входит в олимпийскую классификацию?	1		
96	Встречная эстафета с палочкой. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		

Раздел Спортивные игры (футбол).		6
97	Правила техники безопасности во время занятий футболом. Перемещения игрока в футболе, обводка, «финты».	1
98	Ведение мяча разными частями стопы, передачи мяча партнеру разными способами.	1
99	Жонглирование мячом разными частями тела в футболе. Удары по воротам с разных расстояний и разными способами.	1
100	Совершенствование изученных элементов. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1
101	Жонглирование мячом, тактика подач угловых ударов. Учебно-тренировочная игра футбол.	1
102	Жонглирование мячом, тактика подач угловых ударов. Учебно-тренировочная игра футбол. Подведение итогов учебного года.	1