

## Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)

### 10 класс

#### Планируемые личностные результаты освоения ООП.

##### Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью:

- 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

### 11 класс

#### Планируемые личностные результаты освоения ООП.

##### Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью:

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к

историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

### **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);

историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

### **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 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.

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

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

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**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.

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

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

## **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП.**

### **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;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные 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;
- находить и приводить критические аргументы в отношении

## **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП.**

### **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;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные 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;
- 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;

### **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;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Планируемые предметные результаты освоения ООП.**

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

действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

### **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;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Планируемые предметные результаты освоения ООП.**

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

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

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

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

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

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по

результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание программы учебного предмета для 10 класса.**



Название раздела	Краткое содержание	Часы
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	В процессе урока
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;</p>	

оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

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

страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры,

легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

## Содержание программы учебного предмета для 11 класса.

Название раздела	Краткое содержание	Часы
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</p> <p>труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	В процессе урока
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие</p>	

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

## **Физическое совершенствование**

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

страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры,

легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**10 класс**

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<p><b>Физическая культура как область.</b></p> <p><b>История и современное развитие физической культуры.</b></p> <p><b>Современное представление о физической культуре.</b></p> <p><b>Физическая культура человека.</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Характеризовать</b> олимпийские игры древности как явление культуры,</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушений и коррекции.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятия здорового образа жизни.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур</p> <p><b>Знать</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Оценка эффективности</b></p>	<p>В процессе проведения уроков</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Сравнивать их со стандартами</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий</p>

занятий

**физической культурой**

физической культурой.

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

**3. Физическое  
совершенствование:**

2

**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью.

**1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**2. Спортивно-оздоровительная деятельность:**

**Знать и различать** строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы.

**Описывать технику** акробатических упражнений.

**Осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.

**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать её.

**Описывать технику** упражнений на бревне, на перекладине, брусьях

**Осваивать технику** гимнастических упражнений на бревне, на перекладине, брусьях предупреждая появление ошибок и соблюдая

**Гимнастика с основами акробатики**

14

		правила безопасности.
		<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.
<b>Лёгкая атлетика</b>	19	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств,</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнения беговых упражнений</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча различными способами.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, футбол,</b>	40	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стритболом, волейболом, футболом, мини-футболом со сверстниками,

<b>мини-футбол)</b>		осуществлять судейство игры.
		<b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Плавание</b>		<b>Описывать</b> технику основных способов плавания.
	4	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании.
<b>Самбо</b>		<b>Знать</b> историю развития самбо.
	3	<b>Выполнять</b> технические приемы самбо
<b>ВФСК «ГТО» IV-V ступени.</b>	4	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы IV -V ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>		<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.
	В процессе проведения уроков	<b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой.

### Содержание учебного предмета 10 класса

#### **Физическая культура как область.**

История и современное развитие физической культуры.

Современное представление о физической культуре.

Физическая культура человека.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты



кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, повосьмь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки:

упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

### **Легкая атлетика**

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и надальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

### **Лыжная подготовка**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Помощь в судействе соревнований.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

### **Спортивные игры**

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

#### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча(по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Овладение техникой бросков мяча: стоя на месте, в прыжке, в движении. Броски мяча в корзину.

Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

#### **Спортивные игры. Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  
 Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.  
 Техника защитных действий.  
 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.  
 Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  
 Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  
 Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол**

Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники ведения мяча (по прямой, «змейкой», с лежащих и стоящих предметов).  
 Освоение ударов по мячу с места и в движении, остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

### **Национальные виды спорта:**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы. технико-тактические действия и правила.

### **Плавание.**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.  
 Подводящие упражнения в лежание на воде, всплытие скольжение.  
 Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине».

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий  
 Общефизическая подготовка.  
 Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

## **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### **11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
1.	<b>Физическая культура как область.</b>	В процессе проведения уроков	<b>Характеризовать</b> олимпийские игры древности как явление культуры,

**История и современное развитие физической культуры.**

**Современное представление о физической культуре.**

**Физическая культура человека.**

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Оценка эффективности занятий**

**физической культурой**

В процессе проведения уроков

**Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушений и коррекции.

**Раскрывать** понятия здорового образа жизни.

**Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур

**Знать** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**Готовить** места занятий в условиях помещения и в открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями

**Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года. Сравнивать их со стандартами

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

**3. Физическое совершенствование:**

2

**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью.

**1.Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**2. Спортивно-оздоровительная деятельность:**

**Гимнастика с основами акробатики**

14

**Знать и различать** строевые упражнения, четко выполнять строевые приёмы.

**Описывать технику** акробатических упражнений.

**Осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.

**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать её.

**Описывать технику** упражнений на бревне, на перекладине, брусьях

**Осваивать технику** гимнастических упражнений на бревне, на перекладине, брусьях предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

**Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.

**Лёгкая атлетика**

19

**Описывать** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений

**Демонстрировать** вариативное выполнения беговых упражнений.

**Применять** беговые упражнения для развития физических качеств,

**Демонстрировать** вариативное выполнения беговых упражнений

**Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.

**Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.

		<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча различными способами.</p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> легкоатлетические упражнения самостоятельно.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, футбол, мини-футбол)</b>	40	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, стритболом, волейболом, футболом, мини-футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
<b>Плавание</b>	4	<p><b>Описывать</b> технику основных способов плавания.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения в плавании.</p>
<b>Самбо</b>	3	<p><b>Знать</b> историю развития самбо.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приемы самбо</p>
<b>ВФСК «ГТО» IV-V ступени.</b>	4	<p><b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы IV -V ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику</p>

выполнения упражнений ВФСК «ГТО»

**Прикладно-ориентированная  
физкультурная деятельность**

В процессе  
проведения уроков

**Выполнять** нормативы физической подготовки.

**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой.

**Содержание учебного предмета 11 класса**

**Физическая культура как область.**

История и современное развитие физической культуры.

Современное представление о физической культуре.

Физическая культура человека.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

### **Легкая атлетика**

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:



юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

### **Лыжная подготовка**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

### **Спортивные игры**

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

#### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Овладение техникой бросков мяча: стоя на месте, в прыжке, в движении. Броски мяча в корзину.

Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

#### **Спортивные игры. Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол**

Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники ведения мяча (по прямой, «змейкой», с лежащих и стоящих предметов).

Освоение ударов по мячу с места и в движении, остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Групповые и индивидуальные тактические движения. Игра по правилам.

**Национальные виды спорта:**

**Самбо.** История развития самбо. Технические и тактические приемы. технико-тактические действия и правила.

**Плавание.**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание скольжение.

Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине».

**Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий

Общefизическая подготовка.

Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.