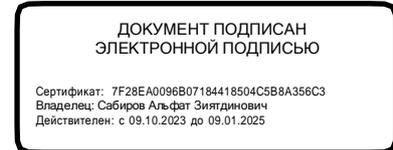


Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2023

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1»



Приказ № 147 от 29.08.2023

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

I. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

1. 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 русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

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

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

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

2. Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД
<p>- 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;</p> <p>- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>- 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</p>	<p>– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для</p>	<p>- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <p>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;</p>

<p>средств; - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p>	<p>достижения поставленной цели; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>	<p>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.</p>
---	---	--

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Название раздела	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p><i>Определять влияние оздоровительных систем</i> физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <i>Знать способы контроля и оценки</i> физического развития и физической подготовленности;</p>	<p><i>Самостоятельно организовывать</i> и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; <i>выполнять требования физической</i> и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в учреждения профессионального образования;</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p><i>Знать правила и способы</i> планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <i>Характеризовать индивидуальные</i> особенности физического и психического развития</p>	<p><i>Проводить мероприятия по коррекции</i> индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p>
Физическое совершенства	<p>- <i>составлять и выполнять</i> <i>индивидуально ориентированные</i></p>	<p><i>Выполнять технические приемы</i> и тактические действия</p>

ние	<p>комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>- <i>выполнять комплексы</i> упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- <i>выполнять технические действия</i> и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>национальных видов спорта;</p> <p><i>выполнять нормативные требования</i> испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><i>осуществлять судейство</i> в избранном виде спорта;</p> <p><i>составлять и выполнять комплексы</i> специальной физической подготовки.</p>
------------	---	--

11 класс

Название раздела	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p><i>Знать правила и способы</i> планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>- <i>характеризовать индивидуальные</i> особенности физического и психического развития</p>	<p><i>Самостоятельно организовывать</i> и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p><i>выполнять требования</i> физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в учреждения профессионального образования;</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>- <i>характеризовать основные формы</i> организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>- <i>составлять и выполнять индивидуально ориентированные</i> комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>- <i>выполнять комплексы</i> характеризовать упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><i>практически использовать</i> приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p><i>Выполнять технические приемы</i> и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><i>выполнять нормативные требования</i> испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Физическое совершенствование	<p><i>Практически использовать</i> приемы защиты и самообороны;</p> <p>- <i>составлять и проводить</i> комплексы физических упражнений</p>	<p><i>Осуществлять судейство</i> в избранном виде спорта;</p> <p><i>составлять и выполнять</i> комплексы специальной</p>

	<p>различной направленности; - <i>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</i> - <i>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</i> - <i>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p>	<p>физической подготовки.</p>
--	---	-------------------------------

II Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Название раздела	Содержание раздела
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</p>	<p><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i> <i>Современное состояние физической культуры и спорта в России. История и современное развитие физической культуры.</i> <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i> Организация и проведение пеших туристических походов: история туризма в мире и в России; требования к организации и проведению пеших туристических походов; техника движения по равнинной местности; первая помощь при травмах в пешем туристическом походе. <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i> Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</i> <i>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. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Формы организации занятий физической культурой. Особенности планирования в системе занятий систематической подготовки</i> <i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</i></p>

	<p>труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p><i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:</i> гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки.</p> <p><i>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</i></p> <p><i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</i> правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p>
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p><i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</i></p> <p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</i></p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий: физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: йога</p> <p><i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</i></p> <p><i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</i> гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p><u><i>Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:</i></u></p> <p><i>Спортивная гимнастика с элементами акробатики;</i> акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.</p> <p><i>Опорные прыжки.</i> девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.</p> <p><i>Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах</i></p>

	<p>из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.</i> Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.</p>
	<p>Самбо.</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. <i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i></p> <p><i>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</i> Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. <i>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</i></p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол.</i> Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p> <p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Прием мяча отраженного сеткой Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>

	<p>Планирующая подача мяча через сетку; Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите <i>Правила игры в волейбол. Жесты судей. Судейство игр. Игра по правилам волейбола</i></p>
	<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</i> Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры. <i>Правила игры в футбол.. Жесты судей. Судейство игр. Игра по правилам мини-футбола.</i></p>
	<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: гандбол</i> подготовка (техника нападения): Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча; Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении; Ловля мяча двумя руками в прыжке; Эстафеты с ведением и передача-ми мяча в максимально быстром темпе. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; Броски по воротам с левого угла, правого угла. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении; Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача Взаимодействие в четверках, пятерках; Игра в гандбол. Тактика защиты: Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота; Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота</p>
	<p><i>Национальные виды спорта</i> Технико-тактические действия и правила: «Лапта». Сочетания способов перемещения Ловля мяча из положения, стоя спиной, боком, сидя, лежа на площадке Выполнение передачи на звуковой сигнал. Осаливание (бросок мяча в соперника): броски с разных дистанций; бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание Удары по мячу по различным траекториям Правила игры в Лапту; игра по правилам</p> <p><i>Плавание</i> Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение</p>

согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетный бег в условиях приближенным к соревновательным (приём передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общезначительная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Название раздела	Содержание раздела
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</p>	<p><i>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современные олимпийские игры</i></p> <p><i>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.</i></p> <p>Физическое развитие человека. Формы организации занятий физической культурой. особенности планирования в системе занятий систематической подготовки. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Основы биомеханики гимнастических и легкоатлетических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности, оказание первой помощи и самоконтроль при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой</p>
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток. Оценка эффективности занятий: участие в соревновательной деятельности (Единая Всероссийская спортивная классификация). Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности</p>

	сердечно-сосудистой системы (степ-тест); оценка типа телосложения (индекс Пинье) Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО ВАНИЕ	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: йога.</p> <p><i>Современные фитнес-программы</i>, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>
	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Спортивная гимнастика с элементами акробатики;. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), опорные прыжки; юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
	<p><i>Самбо.</i> Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>

	<p>Спортивные игры</p> <p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол.</i></p> <p>Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.</p>
	<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Прием мяча отраженного сеткой Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Планирующая подача мяча через сетку; прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите Правила игры в волейбол. Жесты судей. Судейство игр. Игра по правилам волейбола</p>
	<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</i></p> <p>Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.</p>
	<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры: гандбол</i></p> <p>Подготовка (техника нападения): Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча; Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении; Ловля мяча двумя руками в прыжке; Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; Броски по воротам с левого угла, правого угла. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении; Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача Взаимодействие в четверках, пятерках; Игра в гандбол Тактика защиты: Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота; Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота</p>

Национальные виды спорта

Технико-тактические действия и правила: «Лапта». Сочетания способов перемещения Ловля мяча из положения, стоя спиной, боком, сидя, лежа на площадке Выполнение передачи на звуковой сигнал . Осаливание (бросок мяча в соперника): броски с разных дистанций; бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание Удары по мячу по различным траекториям Правила игры в Лапту; игра по правилам.

Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетный бег в условиях приближенным к соревновательным (приём передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

11класс
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата		Корректировка
		Всего	Конт роль ные ра боты	Прак тичес кие ра боты		План	Факт	
1	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1						
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1						
3	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1						
4	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	1						

	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни							
5	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрोगимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры	1						
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1						
7	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1						
8	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		1				
9	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		1				
10	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		1				
11	Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе	1		1				

12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		1				
13	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1				
14	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1				
15	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		1				
16	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		1				
17	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1				
18	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		1				
19	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		1				
20	Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе	1		1				
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1				
22	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1				
23	Развитие выносливости	1		1				

	средствами игры баскетбол							
24	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1				
25	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1				
26	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1				
27	Тренировочные игры по баскетболу	1		1				
28	Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе	1		1				
29	Общefизическая подготовка в волейболе. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1				
30	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1				
31	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1				
32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1				
33	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1				

34	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1				
35	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1				
36	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1				
37	Тренировочные игры по волейболу	1		1				
38	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1		1				
39	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1		1				
40	Техника стоек в атлетических единоборствах	1		1				
41	Техника захватов в атлетических единоборствах	1		1				
42	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		1				
43	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		1				
44	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		1				
45	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		1				
46	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара	1		1				

	кулаком в голову							
47	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1		1				
48	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		1				
49	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		1				
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1				
51	Участие в соревнованиях	1		1				
52	Судейство соревнований	1		1				
53	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	1		1				

	3 км или 5 км							
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1		1				

	оружие)							
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		1				
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		1				
68	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61				