

## Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура

### I. Личностные.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

9. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

10. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

11. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

12. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом

труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

13. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

14. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

15. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

16. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

17. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **II. Метапредметные.**

### **Коммуникативные:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)

### **Регулятивные:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### Познавательные.

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
3. Смысловое чтение.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **III. Предметные результаты**

Предметные результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура 10 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной</i></li> </ul>

	<p>сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p><i>функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой</p>	<p><i>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических</i></p>

	<p>и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p><i>качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>– <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>– <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li>– <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>-выполнять передвижения на лыжах различными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>-<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>-<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> <li><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li><i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i></li> <li>– <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li>– <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>

	<p>способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
--	--	--

Предметные результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура 11 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) научится	Ученик (выпускник) получит возможность научиться
<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>	<p>-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	<p><i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>

	<p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>

	– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Физическое совершенствование	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p><i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <p><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i></p> <p><i>.- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>

### Содержание учебного предмета (курса) физическая культура

класс – 10

уровень – базовый

Название раздела	Содержание раздела
------------------	--------------------

<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>	<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.          Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.          Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.          Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведение соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.          Формы организации занятий физической культуры.          Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<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; оздоровительная ходьба и бег.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Спортивные игры</b>  <u>Технические приемы и командно-тактические действия: баскетбол:</u> Правила поведения и техники безопасности по баскетболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника          Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  <u>Технические приемы и командно-тактические действия: волейбол:</u>          Правила поведения и техники безопасности по волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.          Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам          Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой</p>

	<p>тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><u>Технические приемы и командно-тактические действия:</u> <b>гандбол</b> : Правила поведения и техника безопасности по гандболу. Техническая подготовка (техника нападения) обманные действия, передачи и ловля мяча с последующим броском по воротам. 7 метровый штрафной бросок. Игра вратаря. Тактическая подготовка (тактика защиты) защита 4х2, 5х1 зонная защита. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения. Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 6х6, 7х7.</p>
	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.</b></p> <p>Правила поведения и техники безопасности по гимнастике Пройденный в предыдущих классах материал.</p> <p>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. 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.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)</p> <p>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</p> <p>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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие</p>

	<p>упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p> <p>Самбо: Меры безопасности. Техника самостраховки (Рондат. Сальто с опорой на руки страхующих) Техника борьбы в стойке (броски через спину., зацеп стоп, охват, сбивание). Защитные действия и приемы (защита от ударов снизу, сверху и сбоку). Основы тактики самбо. Запрещенные приемы и действия.</p>
	<p><b>Легкая атлетика</b> Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике.</p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Барьерный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; 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. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Правила поведения и техники безопасности по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) 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.</p> <p><b>Мини-футбол:</b> Правила поведения и техники безопасности по мини-футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча в падении, ловля мяча в падении, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам, судейство спортивной игры. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры.</p> <p><b>Волейбол:</b> Правила поведения и техники безопасности по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.</p> <p>Связанный с региональными и национальными особенностями</p> <p><b>Спортивные единоборства:</b> технико-тактические действия самообороны. Приемы страховки и самостраховки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.</p>

<p>Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p> <p>Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.</p>
<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом..</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>
<p><b>Плавание:</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди. Дыхание при плавании способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Дыхание при плавании кроль на спине..Плавание способом брасс. Дыхание при плавании способом брасс. Старт из воды. Плоский поворот на груди. Плоский поворот на спине. Плавание способом кроль на груди с плоским поворотом. Плавание способом кроль на спине с плоским поворотом. Эстафетное плавание с разными способами. Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение утопающих. Оказание первой помощи при утоплении. Переправы с помощью подсобных средств. Плавание на боку с грузом в руке.</p>
<p><b>Прикладная физическая подготовка:</b> полосы препятствий, <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, прикладное плавание.</i></p>

**Содержание учебного предмета (курса) физическая культура класс – 11**  
уровень – базовый

Название раздела	Содержание раздела
------------------	--------------------

<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью 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>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<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; оздоровительная ходьба и бег. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Спортивные игры</b>  Технические приемы и командно-тактические действия:<b>Баскетбол:</b>  Правила поведения и техники безопасности по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв. Зонная защита. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий  Технические приемы и командно-тактические действия <b>Волейбол:</b>Правила поведения и техники безопасности по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.  Технические приемы и командно-тактические действия<b>Гандбол</b> : Правила поведения и техника безопасности по гандболу Техническая подготовка (техника нападения) обманные действия, передачи и ловля мяча с последующим броском по воротам. 7 метровый штрафной бросок. Игра вратаря. Тактическая подготовка ( тактика защиты) защита 4х2, 5х1 зонная защита. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения. Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 6х6,7х7.</p>

**Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.**

Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения и комбинации. Длинный кувырок. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Самбо: Меры безопасности. Техника самостраховки (Рондат. Сальто с опорой на руки страхующих) Техника борьбы в стойке ( броски через спину., зацеп стоп, охват, сбивание). Защитные действия и приемы (защита от ударов снизу, сверху и сбоку). Основы тактики самбо. Запрещенные приемы и действия.

**Легкая атлетика**

Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Барьерный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000 м). Спортивная ходьба. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г. Специально-беговые упражнения (СБУ). Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.

**Лыжная подготовка**

Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление спусков и подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Технические приемы и командно-тактические действия Футбол ;** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу. Отбор мяча в падении, ловля мяча в падении. Игра по правилам. Судейские жесты. Правила соревнований. Учебная игра.

**Элементы единоборств** Связанный с региональными и национальными особенностями.

Приемы самостраховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Освобождение от захватов. Приемы борьбы лежа и стоя. Техническая и тактическая подготовка в единоборствах. Приемы борьбы за выгодное положение

**Плавание:** Правила поведения и техника безопасности по плаванию. Комбинированное плавание изученными способами. Значение прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение утопающих. Оказание первой помощи при утоплении. Плавание с грузом. Нырание на глубину. Эстафетное плавание с разными способами. Основы прикладного плавания.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 10 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** воспитания обучающихся ООО (СОО):

Развитие ценностного отношения:

1. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей
2. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности
3. опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации

название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	<b><u>78</u></b>	
<b>1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	в процессе урока	
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	в процессе урока	<b><u>1</u></b>
<b>3. Физкультурное совершенствование</b>	<b><u>78</u></b>	<b><u>25</u></b>
3.1. Спортивные игры	<b><u>21</u></b>	<b><u>10</u></b>
3.1.1. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>баскетбол</b>	5	3
3.1.2. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>волейбол</b>	10	3
3.1.3. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>гандбол</b>	6	1
3.2. Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.	<b><u>18</u></b>	<b><u>4</u></b>
3.3. Легкая атлетика	<b><u>21</u></b>	<b><u>6</u></b>
3.4. Лыжная подготовка	<b><u>18</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b><u>24</u></b>	
3.5. Спортивные игры	<b><u>17</u></b>	
3.5.1. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>баскетбол</b>	3	
3.5.2. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>мини-футбол</b>	9	2
3.5.3. Технические приемы и командно-тактические действия: <b>волейбол</b>	5	1

3.6.Спортивные единоборства	<u>3</u>	
3.7. Плавание	<u>4</u>	<u>1</u>
3.8.Прикладная физическая подготовка	в процессе урока	<u>1</u>
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>26</b>

Тематическое планирование по физической культуре для 11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания.

название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>83</b>	
<b>1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	в процессе урока	
<b>2.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	в процессе урока	<b>1</b>
<b>3.Физкультурное совершенствование</b>	<b>83</b>	<b>22</b>
3.1.Спортивные игры	<u>29</u>	<u>6</u>
3.1.1.Технические приемы и командно-тактические действия: <i>баскетбол</i>	8	2
3.1.2. Технические приемы и командно-тактические действия: <i>волейбол</i>	15	3
3.1.3. Технические приемы и командно-тактические действия: <i>гандбол</i>	6	1
3.2.Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.	18	<u>4</u>
3.3.Легкая атлетика	<u>18</u>	<u>5</u>
3.4. Лыжная подготовка	<u>18</u>	<u>3</u>
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>16</b>	
3.5.Спортивные игры	<u>9</u>	
3.5.1.Технические приемы и командно-тактические действия: <i>футбол</i>	9	<u>2</u>
3.5. Спортивное Единоборство	3	
3.6. Плавание	4	1
3.7.Прикладная физическая подготовка	в процессе урока	<u>1</u>
<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>23</b>