

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №26 им.  
М.Джалиля»

рАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей  
Протокол № 1  
от 27.08.2022г.  
Руководитель МО  
Хайрутдинова Р.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР Тимергалиев Н.Б.  
от 27.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор лицея  
\_\_\_\_\_ Тухфатуллов Н.Р.  
Приказ № 80  
от 27.08. 2022 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на уровень среднего общего образования**  
**(базовый уровень)**

Программа рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2022 года

## **Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»**

### **1. Планируемые личностные результаты.**

#### **-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 общественнополитическим 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);

**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 не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:
  - мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
  - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
  - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социальноэкономических отношений:
  - уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
  - готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

## **2. Планируемые мета предметные результаты**

### **2.1 Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2.2 Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **2.2 Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **3. Планируемые предметные результаты**

**Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

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

### **Содержание учебного предмета на уровень среднего образования.**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. 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. 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».

#### **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.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Содержание курса в 10 класс.**

#### **1. Легкая атлетика.**

Инструктаж по технике безопасности. Бег на спринтерских дистанциях(60,100м). Низкий старт. Техника «выбегание» из различных стартовых положений и стартового разгона.

Эстафетный бег. Бег на 100 м. на результат. Спортивная игра. Эстафетный бег.(приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора») футбол. Техника барьерного бега преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спортивная игра. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Полет, приземление. Прыжок в длину с места на результат. Спортивная игра. Тестирование физической подготовленности Бег на длинные дистанции (2000м-ю 1500м – д).

**2.Гимнастика с элементами акробатики, национальная борьба** Инструктаж по технике безопасности. Висы и упоры. Опорный прыжок. Страховка и само страховка. Коррекция осанки и телосложения. Опорный прыжок. Упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Упражнение на брусьях. Прыжки на скакалке на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Лазание по канату. Особенности национальных видов спорта корэш (теоретическая подготовка).Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивания на высокой (м) и на низкой перекладине (д) на результат. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Общеразвивающие упражнения для борьбы. Изучение захватов. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, Упражнения с гантелями, набивными мячами. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, ОРУ с обручами. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. Эстафеты полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Контрольный урок. Комбинация из акробатических упражнений. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного-воздействия на основные мышечные группы.

### **3.Спортивные игры Волейбол.**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Техники подач мяча. Верхняя прямая подача(с вращением мяча и без вращения). Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, Индивидуальное и групповое блокирование. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Передача мяча снизу. Техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача – прием подачи индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Нападающий удар с поворотом туловища, без поворота туловища. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. КУ-передача мяча сверху двумя руками. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирующих. Игра.

**Баскетбол.** Техники безопасности во время урока. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Игра в баскетбол.

**4.Лыжная подготовка** Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжне. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Поворот на месте, махом и в движении переступанием. Переход с попеременным ходом на одновременные. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции.

**5. Плавание (теория)** Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена. Упражнения для пловца. Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); Повторение всех видов захвата спасателя.

**6.Бадминтон.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения. Техника ударов и передвижений в средней зоне. Игра в паре. Удары на сетке. Техника перемещений в задней зоне. Короткая подача на результат. Техника нападающего удара «смеш». Судейство. Одиночная игра. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Игра в парах.

**7.Самбо.** Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**8.Туризм.** Инструктаж Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Способы ориентирования. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе. Личная гигиена Личное снаряжение. Питьевой режим на туристической прогулке. Техника пешеходного туризма. Основные приемы страховки. Узлы.

## 11 класс

### 1. Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности. Бег на спринтерских дистанциях(60,100м). Низкий старт. Техника «выбегание» из различных стартовых положений и стартового разгона. Эстафетный бег. Бег на 100 м. на результат. Спортивная игра. Эстафетный бег.(приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора») футбол. Техника барьерного бега преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спортивная игра. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Полет, приземление. Прыжок в длину с места на результат. Спортивная игра. Тестирование физической подготовленности Бег на длинные дистанции (2000м-ю 1500м – д).

**2..Гимнастика с элементами акробатики, национальная борьба** Инструктаж по технике безопасности. Висы и упоры. Опорный прыжок. Страховка и само страховка. Коррекция осанки и телосложения. Опорный прыжок. Упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Упражнение на брусьях. Прыжки на скакалке на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Лазание по канату. Особенности национальных видов спорта корэш (теоретическая подготовка).Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивания на высокой (м) и на низкой перекладине (д) на результат. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Общеразвивающие упражнения для борьбы. Изучение захватов. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах. Спортивная гимнастика с элементами



акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, Упражнения с гантелями, набивными мячами. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, ОРУ с обручами. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. Эстафеты полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Контрольный урок. Комбинация из акробатических упражнений. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные упражнения с дополнительным отягощением локального и избирательного-воздействия на основные мышечные группы.

### **3. Спортивные игры Волейбол.**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Техники подачи мяча. Верхняя прямая подача(с вращением мяча и без вращения). Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, Индивидуальное и групповое блокирование. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Передача мяча снизу. Техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача – прием подачи индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Нападающий удар с поворотом туловища, без поворота туловища. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. КУ-передача мяча сверху двумя руками. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирующих. Игра.

**Баскетбол** Техники безопасности во время урока. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Игра в баскетбол.

**4. Лыжная подготовка** Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжне. Коньковый ход.

Попеременный четырехшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Поворот на месте, махом и в движении переступанием. Переход с попеременным ходом на одновременные. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции.

**5. Плавание.(теория)** Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена. Упражнения для пловца. Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); Повторение всех видов захвата спасателя.

**6. Бадминтон.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения. Техника ударов и передвижений в средней зоне. Игра в паре. Удары на сетке. Техника перемещений в задней зоне. Короткая подача на результат. Техника нападающего удара «смеш». Судейство. Одиночная игра. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Игра в парах.

**7. Самбо.** Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение комбинации из разученных элементов.

**8.Туризм.** Инструктаж Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Способы ориентирования. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе. Личная гигиена Личное снаряжение. Питьевой режим на туристической прогулке. Техника пешеходного туризма. Основные приемы страховки. Узлы.

### 3.Тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	Темы	Воспитательный потенциал	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	19ч.
3	Гимнастика с основами акробатики Национальная борьба	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	12 ч.
4	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Бадминтон	-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержат мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	9 ч. 6 ч. 4.ч.
5	Лыжная подготовка	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,	10 ч.

		способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
6	Туризм. Плавание.	-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	3 ч. 3 ч.

### 11 класс

№ п/п	Разделы программы	Воспитательный потенциал	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися -побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	16 ч.
3	Гимнастика с основами акробатики Национальная борьба	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	12 ч.
4	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	10 ч. 6 ч.

	Бадминтон	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержат мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	4 ч.
5	Лыжная подготовка	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	11 ч.
6	Туризм. Плавание Самбо	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	2 ч. 3 ч. 2 ч.