

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №184 им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани**

<p>Рассмотрено и принято Руководитель ШМО  /Г.А. Сафина Протокол № 1 от «25»августа 2021г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УР  /Р.Г.Хатышова от «25»августа 2021 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Школа № 184»  Э.М. Салахова Приказ №159 от «01» сентября 2021г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

(приложение к основной образовательной программе)

Уровень образования: среднее общее образование

Разработал (и) программу: Гаязова Люция Ансаровна

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме.

К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висте лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	10,00
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	-

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень

физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

10-11 классы.

Наименование раздела	Краткое содержание	Воспитательный аспект
Знания о физической культуре	<p>Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p>

индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации

и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

	<p>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p>Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.</p> <p>Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков,</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>

	<p>оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).</p> <p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности)</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.</p> <p>Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена</p>	
Прикладная физкультурная деятельность	<p>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой</p>	

деятельностью и службой в армии (юноши).
Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов,

	бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов	
Физическое совершенствование	<p>Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.</p> <p>Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.</p> <p>Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.</p> <p>Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>

тематическое планирование

по физкультуре для 10 класса

УМК:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
- Примерные рабочие программы. Физическая культура. 10—11 классы (автор В. И. Лях).
- В. И. Лях. Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.
- Поурочные разработки по физической культуре 11класс А.Ю. Патрикеев
- Поурочные разработки по физической культуре 10класс.А.Ю.Патрикеев
- Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культурой. 1-11 классы.
- Физическая культура. методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций.

№	Тема урока	Кол-во часов
1 -2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2
3	Низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта	1
4	Контрольный учет. Бег на 60 метров. Развитие выносливости (бег по пересеченной местности)	1
5-6	Кросс 500 м, бег по пересеченной местности, преодоление легкоатлетической полосы препятствий	2
7	Бег 2000 м. Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
8	Бег по пересеченной местности, преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
9-10	Определение уровня общей физической подготовки. Повторение техники передачи эстафеты.	2
11-12	Входная контрольная работа по бегу на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Метание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2
13	Метание мяча, гранаты. Прыжки в длину с места двумя ногами.	1
14	Метание мяча, гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Бег 100 м., эстафеты. Поднимание туловища.	1

16	Преодоление полосы препятствий, бег по пересеченной местности	1
17	Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1
18	Метание на точность. Прыжки в длину с разбега.	1
19-20	Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие выносливости.	2
21	Прыжки в высоту – зачет по технике выполнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
22	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты в цель. Туризм, спортивное ориентирование	1
23	Перемещения, удары по неподвижному мячу, финты, жонглирование	1
24	Удары по мячу разными частями стопы, жонглирование	1
25	Остановки мяча, ведение с изменением скорости и направления, удары по воротам, финты	1
26	Обманные движения, обводка игроков, финты. Учебная игра.	1
27	Действия в защите, ведение мяча. Учебно-тренировочная игра, судейство	1
28	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча.	1
29	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
30	Броски мяча в кольцо в движении	1
31	Техника защиты, тактические взаимодействия	1
32	Техника нападения, тактические взаимодействия	1
33	Передача мяча в движении. Штрафные броски мяча в кольцо.	1
34	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Штрафные броски мяча в кольцо.	1
35-37	Игровые комбинации. Учебная игра. Судейство.	3
38-39	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в гандболе	2
40	Совершенствование ловли и передачи мяча в гандболе	1
41-42	Совершенствование техники ведения мяча в гандболе. Совершенствование техники бросков мяча	2
43	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1

44	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
45	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, акробатика.	1
46-47	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, лазание по канату	2
48	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, лазание по канату	1
49	Ритмическая гимнастика. Разучить базовые шаги под музыкальное сопровождение	1
50	Ритмическая гимнастика. Упражнения на степ-платформах под музыкальное сопровождение	1
51	Ритмическая гимнастика, упражнения на фитболах под музыкальное сопровождение	1
52	Ритмическая гимнастика. Аэробика, шейпинг под музыкальное сопровождение	1
53	Акробатика, лазание по канату, прыжки через коня	1
54	Преодоление гимнастической полосы препятствий Упражнения на коне.	1
55	Акробатика, лазание по канату, упражнения в равновесии, преодоление гимнастической полосы препятствий	1
56	Акробатика, лазание по канату, упражнения в равновесии	1
57	Лазание по канату, прыжки через «козла», преодоление гимнастической полосы препятствий	1
58	Лазание по канату, прыжки через «козла», упражнения на брусьях	1
59	Выполнение нескольких акробатических элементов. Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
60	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры	1
61	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры, махи, перемахи	1
62	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры, махи, перемахи. Итоговое занятие	1

Лыжная подготовка (19ч.)

63	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, попеременный двухшажный ход	1
64	Переходы с хода на ход. Попеременные ходы.	1
65-66	Переходы с хода на ход. Попеременные ходы.	2
67	Переходы с хода на ход. Одновременный бесшажный ход.	1
68	Переходы с хода на ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход	1
69	Прохождение дистанции до 4 км., развитие общей выносливости	1
70	Одновременные коньковые ходы.	1
71	Одновременные коньковые ходы.	1
72	Прохождение дистанции до 4 – 5 км., развитие скоростной выносливости	1
73	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
74	Прохождение дистанции до 4 – 5 км., развитие общей выносливости	1
75	Совершенствование техники коньковых ходов.	1
76	Подъемы и спуски с горы, торможения, повороты	1
77	Подъемы и спуски с горы, торможения, повороты	1
78	Классические лыжные ходы	1
79	Классические лыжные ходы	1
80	Прохождение дистанции 3 км. на время - контрольная работа за 3 четверть. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
81	Прохождение дистанции до 5 км. развитие общей выносливости	1
82	Техника безопасности на занятиях единоборствами и борьбой. Элементы единоборств.	1
83	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
84	Элементы единоборств. Куреш. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1

85	Элементы единоборств. Куреш. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца, силовые аттракционы, единоборства	1
86	Элементы единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца, силовые аттракционы, единоборства	1
87	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
88	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах, захваты, освобождение от захватов	1
89	Элементы единоборств. Национальная борьба Куреш. Приёмы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя, захваты, освобождение от захватов	1
90	Элементы единоборств. Национальная борьба Куреш. Приёмы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
91	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения, выход под мяч, передачи.	1
92	Передачи в парах, тройках с перемещением.	1
93	Нападающий удар в прыжке. Прием мяча снизу и сверху	1
94	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	1
95	Нападающий удар , блок, страховка. Учебная игра.	1
96	Нападающий удар, блок, страховка	1
97	Тактические взаимодействия волейболистов на площадке. Судейство, ведение протокола. О.Ф.П., учебно-тренировочная игра в волейбол	1
98	Судейство, ведение протокола. О.Ф.П., учебно-тренировочная игра в волейбол	1
99	Тактические взаимодействия волейболистов на площадке. Общая физическая подготовка, техническая подготовка волейболиста	1
100	Техника безопасности при занятиях плаванием. Стили плавания. Оказание первой помощи при утоплении.	1
101-102	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и брасом.	2

тематическое планирование 11класс.

№	Наименование раздела. программы Тема урока	Кол – во часов
1.	Легкая атлетика. Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	1
2.	Тестирование бега на 100м	1
3.	Бег на короткие дистанции	1
4.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м	1
5.	Техника метания гранаты на дальность	1
6.	Метание гранаты на дальность с разбега	1
7.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1
8.	Прыжки в длину с разбега	1
9.	Прыжки в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11.	Тестирование 6 мин.бега	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места	1
14.	Броски малого мяча на дальность	1
15.	Броски большого мяча на точность	1
16.	Прыжки в высоту	1
17.	Прыжки в высоту	1
18.	Прыжки в высоту	1
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Единоборства. Самостраховка в единоборствах	1
21.	Приемы борьбы лежа	1
22.	Приемы борьбы лежа	1
23.	Приемы борьбы стоя	1
24.	Приемы борьбы стоя	1
25.	Защита от удара ножом сверху	1

26.	Защита от удара ножом сверху	1
27.	Контрольный урок по теме единоборства	1
28.	Гимнастика. Инструкция по тб на занятиях гимнастикой	1
29.	Кувырок назад через стойку на руках. кувырок вперед через препятствия	1
30.	Переворот боком. прыжки в глубину с высоты	1
31.	Акробатические комбинации	1
32.	Акробатические комбинации	1
33	Упражнения на бревне и перекладине	1
34	Упражнения на бревне и перекладине	1
35	Комбинации на бревне и перекладине	1
36	Комбинации на бревне и перекладине	1
37 38 39	Упражнения на брусьях	3
40	Комбинации на брусьях	1
41	Контрольный урок по теме брусья	1
42 43 44	Опорные прыжки	3
45	Контрольный урок по теме опорный прыжок	1
46	Гандбол. правила игры.	1
47	Броски мяча	1
48	Спортивная игра	1
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по тб на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
50	Переход с одного хода на другой	1
51	Смена лыжных ходов в зависимости от условий	1
52 53	Коньковый ход	2
54 55	Лыжные эстафеты	2

56	Подъемы на склон и спуски со склона	3
57		
58		
59	Торможение и поворот упором	1
60	Прохождение дистанции 3 км.	2
61		
62	Контрольный урок по теме лыжная подготовка	1
63	Гандбол. Ведение и броски мяча в гандболе	1
64	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1
65	Спортивная игра гандбол	1
66	Волейбол. передачи мяча сверху 2 руками	1
67	Приемы и передачи мяча	2
68		
69	Подачи мяча	2
70		
71	Нападающий удар	2
72		
73	Защитные действия.	1
74	Тактические действия	1
75	Контрольный урок по теме волейбол	1
76	Баскетбол. передвижения, повороты, броски мяча в корзину	2
77		
78	Ведение мяча и броски в корзину	1
79	Штрафные броски	2
80		
81	Защитные действия	2
82		
83	Тактические действия	2
84		
85	Игра по правилам	2
86		
87	Контрольный урок по теме баскетбол	1
88	Футбол Удары по мячу ногами	1
89	Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча	2
90		
91	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м	1

92	Тестирование бега на 100м	1
93	Тестирование челночного бега 3x10м	1
94	Метание гранаты на дальность	1
95	Прыжки в длину с разбега	1
96 97	Равномерный бег. развитие выносливости	2
98	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1
99	6 мин.бег	1
100 101	Эстафетный бег	2
102 103	Футбол. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча	2
104 105	Вбрасывание мяча. Ловля мяча	2

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 26 лист
Директор школы: *М.М. Салахова*

