Управление образования администрации Старооскольского городского округа Белгородской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная Роговатовская школа с углубленным изучением отдельных предметов» (МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»)

Владимира Ленина ул., д. 1, с. Роговатое, Старооскольский р-н, Белгородская обл., 309551 тел. (4725) 49-06-89 E- mail: st-rogov@yandex.ru

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»	РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»
Протокол от «»2022г. №	Прасолова В.В.	Протокол от «» 2022 г №	Масалытин В.Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

среднее общее образование (10-11 классы)

Составитель:	Масалытина	Надежда	Фёдоровна,	учитель	высшей
квапификацион	ной категории				

Старый Оскол

2022Γ.

Планируемые результаты изучения предмета

10 класс

Название	Предметны	е результаты	Метапредметные	
раздела	ученик	ученик	результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках
				реализации предмета и программы воспитания СОО
	научится	получит		
		возможность		
		научиться		
1. Знания о	-	-характеризовать	- уметь	-воспитание российской
физической	использовать	современное	самостоятельно	гражданской
культуре	правовые основы	олимпийское и	определять цели	идентичности:
	физической	физкультурно-	деятельности и	патриотизма, уважения к
	культуры и	массовое	составлять планы	своему народу, чувства
	спорта на	движение в мире	деятельности;	ответственности перед
	основании	и в РФ;	самостоятельно	Родиной,
	знания		осуществлять,	гордости за свой край,
	Конституции	-характеризовать	контролировать и	свою Родину, прошлое и
	Российской	современные	корректировать	настоящее
	Федерации и	спортивно-	деятельность;	многонационального
	Федерального	оздоровительные		народа России,
	закона РФ «О	системы	-использовать все	уважения
	физической	физических	возможные ресурсы	государственных
	культуре и	упражнений;	для достижения	символов (герба, флага,
	спорте		поставленных целей	гимна);
	в Российской	-характеризовать	и реализации планов	
	Федерации»;	исторические	деятельности;	- формирование
		вехи развития	выбирать успешные	гражданской позиции
	- рассматривать	отечественного	стратегии в	активного и
	физическую	спортивного	различных	ответственного члена
	культуру как	движения,	ситуациях;	российского
	явление	великих		общества, осознающего
	культуры,	спортсменов,		свои конституционные
	выделять	принесших славу		права и обязанности,
	исторические	российскому		уважающего закон и
	этапы её	спорту;	взаимодействовать в	1 -
	развития,		_ -	обладающего чувством
	характеризовать	- определять	· ·	собственного достоинства,
	основные	признаки	T .	осознанно принимающего
	направления и	положительного		градиционные
	формы её	влияния занятий		национальные и
	организации в	физической	* *	общечеловеческие
	современном	подготовкой на	разрешать	гуманистические и
	обществе;	укрепление здоровья,		демократические ценности;
	-	устанавливать	- владеть	
	характеризовать	связь между	навыками	- готовность к служению
	содержательные	развитием	познавательной,	Отечеству, его защите;
	основы	физических	учебно-	

здорового образа качеств и деятельности, раскрывать его организма; разришения развитием и деятельность и профессии с организма профессии с организма проблем; науки и обществению практики, основанию диалоге культур, а та различных форм подготовленност профессии с деятельность и профессии с деятельности и других качеств дичности и других качеств, профилактикой которые имеют вредных большое привычек; значение для достижения и термины й деятельности и термины й деятельности, физической которые культуры, приженять их в процессе совместных занятий ти, снижения утомления и упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основных прометствы и даптивной источников; осотрудничать для их соторудничать для их сточников; получаемую из вазаимопонимания, пострудничать для их сточников; получаемую из вазаимопонимания, пострудничать для их сточников; потрудничать для их сточников;	о й го на кже ния, та в е;
раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим характеристику развитием и избранной подготовленност вью, учётом подготовленност и профилактикой вредных порфилактикой вредных привычек; значение для достижения и термины и термины и термины профессиональнос и терминых профессиональнос и термины и идеала профессиональности, профессиональности, профессиональности, професси и поставления и идеала професси и поставления и професси и и идеа	й го на кже ния, та в е;
взаимосвязь со здоровьем, гармоничным славать для развитием и идеала проблем; подготовленност профессии с учётом поиску методов формированием качеств дичности и других качеств, профилактикой вредных большое привычек; значение для достижения и термины й деятельности, физической культуры, профессионально и термины й деятельности, физической культуры, профессионально и термины й деятельности, физической культуры, профессионально и термины й деятельности, физической культуры, профессоновления общественного собым становления общественного сознание своего мес поликультурном мир самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеала гражданского общес готовность и способи становления развивать для восстановления физическими упражнениями со своими со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды различных находить общеи целы	й го на кже ния, та в е;
разрешения проблем; развития науки и общественно практики, основанно диалоге культур, а та осщественного товность к профилактикой вредных профилактикой вредных привычек; начение для достижения и термины й деятельности, применять их в процессе совместных занятий ти, снижения упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями упражнениями деятельности освойнноств и поиску методов осознание своего местовность и профилактикой вредных применению различных методов познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими успеха в данной профессионально и термины й деятельности, профращионно-физической которые имеют общественного сонов саморазвития самовоспитания в соответствии с общечеловеческими унформационно-познавательной к самостоятельной, творческой и ответственной ответственной деятельности; основные виды различных находить общеи цель	й го на кже ния, та в е;
гармоничным физическим характеристику развитием и избранной обудущей готовность к физической будущей готовность к физическии профессии с домостоятельному формированием качеств физических и других качеств, профилактикой вредных большое привычек; значение для достижения готовность к базовые понятия и термины й деятельности, физической которые итермины й деятельности, применять их в процессе совместных запятий ти, снижения упражнениями физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды получаемую из вазаимопонимания, вазаимопонимания, вазаименых основные виды получаемую из вазаимопонимания, находить общее цель	го на кже ния, та в е;
развитием и избранной одудщей готовность и физической одудщей готовность к самостоятельному общественного созначие своего мем поликультурном мирименять их в прощессе совместных развивать для процессе восстановления прощессе востановления прощеския и прощеския и днаготы и деятельности, физический которые имеют базовые понятия и термины физической которые познавательной информационноговность и способность и	го на кже ния, та в е;
развитием и физической будущей готовность и подготовленност профессии с учётом поиску методов формированием необходимых профилактикой вредных большое привычек; значение для достижения успеха в данной и термины й деятельности, физической которые необходимо применять их в процессе восстановления процессе восстановления упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды особенностях выполнения основные виды особенеств и физической нагрузки; информацию, получаемую из вазымопонимания, находить общее целы основность и способы ость и способы и поручаемую из вазымопонимания, находить общее целы основные виды особеместы и способы ость и способы ость и способность	кже ния, та в е;
физической подготовленност профессии с самостоятельному поиску методов формированием качеств физических и профилактикой вредных профилактикой вредных применению термины достижения и термины й деятельности, физической которые познавать достановления профессие восстановления развивать для процессе совместных работоспособнос занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды выполнения основные виды различных методов поликультуры поиску методов практических задач, применению различных методов познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеала гражданского общес готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной к самостоятельной, творческой и ответственной ответственной ответственной поликультурном мир общей поликультурном мир общей поликультуры, поиску методов познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеала гражданского общес готовность и способность к самостоятельной информации, поведение в поликультурном мир ответственной поликультурном мир ответственности;	ния, та в е;
подготовленност профессии с ью, учётом формированием качеств физических и практических задач, применению различных методов познания; — сформированности профилактикой вредных большое привычек; значение для достижения успеха в данной и термины й деятельности, физической которые познавать дно восстановления развивать для профессе востановления работоспособност в совместных работоспособност в занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды выполнения основные виды выполнения основные виды получаемую из вазличных находить общие целы общеметодов поликультуры осознание своего мес поликультурном мир — сформированности самостоятельной самовоспитания в соответствии с основ саморазвития самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеала гражданского общест общеметоть и способность к самостоятельной к самостоятельной к самостоятельной к самостоятельной к самостоятельной к самостоятельной познавательной к самостоятельной к самостоятельной познавательной к самостоятельной познавательной к самостоятельной познавательной к самостоятельной информационно- познавательной познавательной и ответственной ответственной познания и информации, поведение в поликультурном мир ответственной познания;	та в е;
ью, формированием качеств физических и профилактикой вредных привычек; значение для достижения и термины й деятельности, и применять их в процессе восстановления разопостных занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды основные виды основные виды особенностях выполнения основные виды особенностях выполнения основные виды особеностях вазаичных методов поликультурном мир пражтических задач, прижетния пражтических задач, практических задач, пражтических задач, практических задач, пражтических задач, практических зад	та в е;
формированием качеств физических и других качеств, профилактикой вредных большое познания; самовоспитания в соответствии с ответствии с ответствии с ответствии с ответствии и деятельности, физической культуры, применять их в процессе совместных занятий ти, снижения упражнениями со своими сосбенностях выполнения основные виды выполнения основные виды основные виды получаемую из вашмопонимания, находить общее целя поликультурном мир пражтических задач, применению пражтических задач, применению основ саморазвития самовоспитания в соответствии с основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеала гражданского общестотовность и способность к самостоятельной к самостоятельной к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; Ти, снижения и информации, поведение в поликультурном мир ответственной поликультурном мир ответственной поликультурном мир отовность и способность и	e;
применению практических задач, применению профилактикой которые имеют профилактикой вредных применения познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими денностями и идеала гражданского общестотовность и профессиональной итермины идеятельности, физической которые необходимо применять их в процессе восстановления работоспособность в процессе восстановления идеятельной информационно-применять их в процессе восстановления идеятельной информационно-применять их в процессе восстановления идеятельной информации, поведение в поликультурном мироражнениями со своими психической информации, поведение в поликультурном мирособенностях выполнения основные виды различных находить общие цели	
профилактикой которые имеют большое познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими успеха в данной и термины и деятельности, физической которые необходимо применять их в процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды ответстви и стоучаемую из ваимопонимания, ваходить общие цели	
профилактикой вредных большое познания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими успеха в данной профессионально и термины й деятельности, физической которые познавательной культуры, необходимо применять их в процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды основные основания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими и идеания; самовоспитания в соответствии с общечеловеческими и информационно- познавательной к самостоять и способность к самостоять и общечелюем общеченным основныем общечелюем общечелюем общечелюем общечелюем общечения общечелюем общечения общ	
вредных привычек; значение для достижения - определять базовые понятия профессионально и термины й деятельности, физической которые познавательной культуры, необходимо применять их в процессе восстановления физическими утомления и информации, поведение в упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды различных выполнения основные виды основные виды основные виды ответствии с общечеловеческими способность к протовность и способность и способности, познавательной к самостоятельной, готовность и способности, познавательной к самостоятельной, познавательной к самостоятельной, тотовность и способности, познавательной к самостоятельной, познавательной к самостоятельной готовность и способности, познавательной информацион, познавательной информацион, потовность и способности; отовность и способности; отовности; отовность и способности; отовности; отов	[
привычек; значение для достижения - определять успеха в данной базовые понятия профессионально и термины й деятельности, физической которые познавательной культуры, необходимо деятельности, применять их в процессе восстановления занятий ти, снижения утомления и упражнениями со своими психической информации, рассказывать об особенностях выполнения основные виды ответствии с общечеловеческими успохобность к способность к процессе познавательной информационно-познавательной к самостоятельной, творческой и познавательной и познавательной и ответственной ориентироваться в деятельности; - толерантное созначных поведение в поликультурном мир посихической оценивать и готовность и способность и способностях выполнения основные виды различных находить общие цели	
- определять общечеловеческими успеха в данной базовые понятия и термины й деятельности, физической которые необходимо применять их в процессе восстановления совместных занятий ти, снижения и упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды ответства и способи и способност основные виды основные виды основные виды ответствими и идеала гражданского общест потовность и способност к самостоятельной познавательной информационно-познавательной деятельности, творческой и ответственной деятельности; ответственной деятельности; - толерантное созна поликультурном мирормации, поведение в поликультурном мирормацию, подьми, достигать в взаимопонимания, находить общие цели	
- определять базовые понятия профессионально и термины й деятельности, физической которые познавательной которые которые которые познавательной пответственной ориентироваться в деятельности; занятий ти, снижения источниках - толерантное сознарать и поликультурном мирормации, поведение в поликультурном мирормацию, подьми, достигать в особенностях расказывать об особенностях выполнения основные виды различных находить общие цели	
базовые понятия профессионально самостоятельной и термины й деятельности, информационно- познавательной к самостоятельной, к самостоятельной, к самостоятельной, к самостоятельной, творческой и ответственной применять их в процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения источниках - толерантное сознафизическими утомления и информации, поведение в поликультурном мир со своими психической оценивать и подъми, достигать в особенностях различных информацию, подъми, достигать в особенностях выполнения основные виды различных находить общие цели	
и термины й деятельности, физической которые познавательной к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; занятий различных голерантное созначинами утомления и информации, поведение в поликультурном мир со своими психической оценивать и готовность и способи верстниками, рассказывать об особенностях сарактеризовать получаемую из взаимопонимания, находить общие цели	
физической которые познавательной деятельности, творческой и ответственной деятельности; товетственной деятельности; ти, снижения источниках деятельности; толерантное сознарать и поведение в поликультурном мир поведение в поликультурном мир поверстниками, рассказывать об особенностях основные виды различных находить общие цели	
культуры, применять их в процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды различных различных основные виды деятельности, творческой и ответственной деятельности; темпражнения и ориентироваться в деятельности; толерантное созначения и сточниках ти, снижения источниках ти, снижения источниках ти, снижения источниках толерантное созначения и поведение в поликультурном мир психической оценивать и готовность и способи интерпретировать вести диалог с други получаемую из взаимопонимания, находить общие цели	ость
применять их в процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения утомления и упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды восстановления и развивать для включая умение ответственной деятельности; сторантное сознательности; отоветственной деятельности; отоведение в поликультурном мир оценивать и поликультурном мир оцениват	
процессе восстановления работоспособнос занятий ти, снижения источниках - толерантное созна физическими утомления и информации, поведение в поликультурном мир со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды различных находить общие цели	
совместных работоспособнос различных ти, снижения источниках - толерантное созна информации, поведение в поликультурном мир со своими психической оценивать и готовность и способи сверстниками, рассказывать об особенностях -характеризовать выполнения основные виды различных находить общие цели	
занятий физическими утомления и информации, поведение в поликультурном мир оценивать и готовность и способи информацию, рассказывать об особенностях выполнения основные виды получаемую из различных находить общие цели	
физическими утомления и информации, поведение в поликультурном мир оценивать и готовность и способи сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды различных поведение в поликультурном мир готовность и способи интерпретировать вести диалог с други информацию, людьми, достигать в получаемую из взаимопонимания, находить общие цели	
упражнениями со своими психической оценивать и готовность и способи интерпретировать вести диалог с други информацию, подьми, достигать в особенностях выполнения основные виды различных находить общие цели	ние и
со своими психической оценивать и готовность и способі интерпретировать вести диалог с други информацию, людьми, достигать в получаемую из взаимопонимания, различных находить общие цели	
сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения основные виды получаемую из различных выполнения основные виды различных вести диалог с други людьми, достигать в взаимопонимания, находить общие цели	
рассказывать об особенностях -характеризовать получаемую из взаимопонимания, выполнения основные виды различных находить общие цели	
особенностях -характеризовать получаемую из взаимопонимания, выполнения основные виды различных находить общие цели	
выполнения основные виды различных находить общие цели	нѐм
The state of the s	
техники алаптивной метопликов сотолициот выступ	И
двигательных физической достижения;	
действий и культуры - уметь	
физических (адаптивного использовать - навыки	
упражнений, физического средства сотрудничества со	
развития воспитания, информационных и сверстниками, детьм	1
физических адаптивного коммуникационных младшего возраста,	
качеств спорта, технологий взрослыми в	
(способностей); адаптивной (далее — ИКТ) в образовательной,	
двигательной решении общественно полезно	ıй
- разрабатывать реабилитации, когнитивных, учебно-	'YI,
содержание адаптивной коммуникативных и исследовательской,	ν,
самостоятельных физической организационных проектной и других в	
занятий рекреации) и задач с деятельности;	
физическими объяснять их соблюдением - нравственное созна	идах
упражнениями, важное требований поведение на основе	идах
определять их социальное эргономики, техники усвоения	идах
направленность значение. безопасности, общечеловеческих	идах
и формулировать гигиены, ценностей;	идах

задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствовать ся правилами

оздоровительной занятия тренирующей и физической корригирующей культурой с направленности, использованием оздоровительной подбирать индивидуальную ходьбы и нагрузку с бега, учётом туристических функциональных походов, особенностей и обеспечивать их возможностей оздоровительную собственного направленность. организма;

жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных 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 пенностей 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.

классифицирова ть физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательно сть и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); -самостоятельно проводить занятия по обучению лвигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -тестировать показатели физического развития и основных физических

качеств,

сравнивать их с

1		
возрастными		
стандартами,		
контролировать		
особенности их		
динамики в		
процессе		
самостоятельных		
занятий		
-		
взаимолействова		
_		
7		
ř		
· ·		
организации и		
проведении		
занятий,		
освоении новых		
двигательных		
действий,		
развитии		
физических		
качеств,		
_		
_		
-		
-		
	- ВИПОПНЯТЬ	
v -	P 1	
1 1		
ř	*	
1 ′	-	
F	_	
-		
ř	_	
	_	
- выполнять	естественные и	
общеразвивающ	искусственные	
ие упражнения,	препятствия с	
* *	-	
	стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействова ть 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 физического развития и физической подготовленност и. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособнос ти в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающ целенаправленно целенаправлена целена цел	стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействова ть 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 подготовленност и. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособнос ти в процессе прудовой и показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные и искусственные

на развитие способов основных лазания, прыжков и бега; физических - осуществлять качеств (силы, быстроты, судейство по выносливости, одному из гибкости и осваиваемых координации); видов спорта; выполнять - выполнять акробатические тестовые комбинации из нормативы по числа хорошо физической освоенных подготовке; упражнений; - самостоятельно - выполнять заниматься гимнастические популярными комбинации на видами спортивных физических снарядах из упражнений числа хорошо (коньки, освоенных роликовые упражнений; коньки, аэробика, - выполнять ритмическая легкоатлетическ гимнастика, ие упражнения в атлетическая беге, прыжках (в гимнастика, высоту и длину) скейтборд, дартс ИВ и др.). метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуальног о развития основных физических качеств

(способностей).		

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.Знания о	Социокультурные основы. Физическая культура	В процессе урока
физической	общества и человека, понятие физической культуры	
культуре	личности. Ценностные ориентации индивидуальной	
3 31	физкультурной деятельности: всесторонность развития	
	личности; укрепление здоровья и содействие творческому	
	долголетию; 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 «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	
	индивидуальной организации, планирования,	
	регулирования и контроля за физическими нагрузками во	
	время занятий физическими упражнениями	
	профессионально ориентированной и оздоровительно-	
	корригирующей направленности. Основные формы и виды	
	физических упражнений.	
	Понятие телосложения и характеристика его	
	основных типов, способы составления комплексов	
	упражнений из современных систем физического	
	воспитания. Способы регулирования массы тела,	
	использование корригирующих упражнений для	
	проведения самостоятельных занятий.	
	Представление о соревновательной и	
	тренировочной деятельности. Понятие об основных видах	
	тренировки: "теоретическая", "физическая",	
	"техническая", "тактическая" и "психологическая	
	подготовка", их взаимосвязь.	
	Основные технико-тактические действия и приемы	
	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, легкая атлетика). Развитие физических выносливость. основных качеств (сила. быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивномассовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивномассовых и индивидуальных форм 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. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплексе «Готов к труду и обороне». «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО», «Требования и нормативы».

2.Способы двигательной й, спортивнойи прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных (физкультурно- занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительно оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). (воздушные Закрепление навыков закаливания оздоровительно солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней). приобретенных в начальной и основной школе.

> Выполнение комплексов, составленных ИЗ упражнений оздоровительных физического систем воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

> Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового и становой динамометрии, соотношения, кистевой окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после артериального физической нагрузки, давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности: методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

> Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по физического развития, физической показателям подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

В процессе урока

В процессе урока

Организация планирование И содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической время индивидуальных тренировочных нагрузки занятий.

Тестирование физической И технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

В процессе урока

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей грудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники

22

действий, индивидуальных, групповых и командных	34
тактических действий в нападении и защите (баскетбол,	
волейбол, лапта).	
Гимнастика с элементами акробатики: освоение и	
совершенствование висов и упоров, опорных прыжков,	19
акробатических упражнений, комбинаций из ранее	
изученных элементов.	
Элементы единоборств: совершенствование техники	9
приемов самостраховки, страховки, приемов борьбы,	
проведение учебной схватки.	
Лыжная подготовка: освоение техники лыжных	18
ходов, преодоление подъёмов и препятствий, элементы	
тактики лыжных гонок.	
	,

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
	общетеоретические и исторические сведения о физической кулосновы знаний)	пьтуре и спорте
1.1	Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	В процессе уроков
1.2	Понятие о физической культуре личности. Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.	В процессе уроков
1.3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит.	В процессе уроков
1.4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.	В процессе уроков
1.5	Основные формы и виды физических упражнений. Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку	В процессе уроков

	преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	
1.6	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	В процессе уроков
1.7	Адаптивная физическая культура. Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды.	В процессе уроков
1.8	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	В процессе уроков
1.9	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	В процессе урока
1.10	Основы организации двигательного режима. Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	В процессе урока
1.11	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.	В процессе урока
1.12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку.	В процессе урока
1.13	Способы регулирования массы тела человека. Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	В процессе урока
1.14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	В процессе урока

1.15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степаэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства.	В процессе урока
1.16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК).	В процессе урока
1.17	ВФСК «ГТО». «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив».	В процессе урока
	 Базовые виды спорта школьной программы 	
	1. Легкая атлетика, 22 ч	
2.1.1.	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег 100 м Эстафетный бег.	5
2.1.2.	Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м	4
2.1.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.	4
2.1.4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с —11 шагов разбега.	4
2.1.5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. 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 (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м)	5

3.1.2	На совершенствование техники ударов мяча битой. Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром. На совершенствование техники бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и	2
3.1.2	поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).	2
3.1.1	ская лапта, 6 ч ——————————————————————————————————	1
	III.Спортивные игры, 34 ч	
	занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
	бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при	
	метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях	1
2.1.10	способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками Знания. Биомеханические основы техники бега, прыжков и	В процессе урока
2.1.9	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,	В процессе урока
2.1.8	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока
2.1.7	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	В процессе урока
2.1.6	Развитие выносливости. Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин	В процессе урока
	с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	

	в движущуюся цель.	
3.1.4	На совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
3.1.5	На совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	В процессе урока
3.1.6.	Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	В процессе урока
3.1.7	Развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	В процессе урока
3.1.8	Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока
3.1.9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.	В процессе урока
2. Баск	сетбол, 14 ч	
3.2.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
3.2.2	Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2
3.2.3	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
3.2.4	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3
3.2.5	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	3
3.2.6	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
3.2.7	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.2.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	В процессе урока

	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	
3.2. 9	Развитие выносливости. 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	В процессе урока
3.2.10	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 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	В процессе урока
3.2.11	Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	В процессе урока
3. Воле	ейбол, 14 ч	
3.3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
3.3.2	Совершенствование техники приема и передач мяч. Варианты техники приема и передач мяча.	3
3.3.3	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.	3
3.3.4	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	3
3.3.5	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2
3.3.6	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.3.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	В процессе урока
	IV. Гимнастика с элементами акробатики, 19 ч	
4.1	Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2

	предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
4.3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	В процессе урока
4.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	4
4.5	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	4
4.6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	5
4.7	Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2
4.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши: 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. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2

4.9	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	В процессе урока
4.10	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе урока
4.11	Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе урока
V. Элеме	нты единоборств, 9	
5.1	Освоение техникой владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	4
5.2	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	5
5.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе урока
5.4	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	В процессе урока
VI. Лыжн	ая подготовка, 18 ч	
6.1	Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	18
6.2	Знания. Правила поведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	В процессе урока
ИТОГО: к/р л/р п/р		102 часа

Планируемые результаты изучения предмета

11 класс

Название	Предметны	е результаты	Метапредметные	
раздела	ученик	ученик	результаты	Личностные результаты, планируемые в рамках реализации предмета и программы воспитания СОО
	научится	получит		
		возможность		
		научиться		
1. Знания о	- использовать	-характеризовать	- умение	-воспитание российской
физической	правовые основы	-	самостоятельно	гражданской
культуре	физической	олимпийское и	определять цели	идентичности:
	культуры и	физкультурно-	деятельности и	патриотизма, уважения к
	спорта на	массовое	составлять планы	своему народу, чувства
	основании	движение в мире	· ·	ответственности перед
		и в РФ;	самостоятельно	Родиной,
	Конституции	-характеризовать	,	гордости за свой край,
	Российской	современные	контролировать и	свою Родину, прошлое и
	-	спортивно-	корректировать	настоящее
	Федерального	оздоровительные		многонационального
	закона РФ «О	системы	использовать все	народа России,
	физической	физических	возможные ресурсы	уважения
	культуре и	упражнений;	для достижения	государственных
	спорте	-характеризовать	поставленных целей	символов (герба, флага,
	в Российской	исторические	и реализации планов	, ·
	Федерации»;	вехи развития	деятельности;	- формирование
	- рассматривать	отечественного	выбирать успешные	гражданской позиции
	физическую	спортивного	стратегии в	активного и
	культуру как	движения,	различных	ответственного члена
	явление	великих	ситуациях;	российского
	культуры,	спортсменов,	- умение	общества, осознающего
	выделять	принесших славу	продуктивно	свои конституционные
	исторические	российскому	общаться и	права и обязанности,
	этапы её	спорту;	взаимодействовать в	уважающего закон и
	развития,	- определять	процессе совместной	правопорядок,
	характеризовать	признаки	деятельности,	обладающего чувством
	основные	положительного	учитывать позиции	собственного достоинства,
	направления и	влияния занятий	других участников	осознанно принимающего
	формы её	физической	деятельности,	градиционные
	организации в	подготовкой на	эффективно	национальные и
	-	укрепление	разрешать	общечеловеческие
	- م	здоровья,	конфликты;	гуманистические и
	-характеризовать	•	- владение навыками	
	содержательные	ľ	познавательной,	ценности;
	основы	развитием	учебно-	- готовность к служению

здорового образафизических исследовательской и Отечеству, его защите; жизни, качеств и проектной сформированность раскрывать его мировоззрения, основных деятельности, соответствующего взаимосвязь со систем навыками здоровьем, организма; разрешения современному уровню проблем; развития гармоничным -давать физическим характеристику способность и науки и общественной избранной практики, основанного на развитием и готовность к физической будущей диалоге культур, а также самостоятельному подготовленност профессии с поиску методов различных форм vчётом общественного сознания. решения формированием необходимых практических задач, осознание своего места в качеств физических и применению поликультурном мире; различных методов личности и других качеств, -сформированность основ профилактикой которые имеют познания: саморазвития и большое самовоспитания в вредных - готовность и привычек; значение для способность к соответствии с достижения самостоятельной определять обшечеловеческими базовые понятия успеха в данной информационноценностями и идеалами и термины профессионально познавательной гражданского общества; физической й деятельности и деятельности, готовность и способность культуры, которые включая умение к самостоятельной, применять их в необходимо ориентироваться в творческой и различных процессе развивать для ответственной совместных восстановления источниках деятельности; занятий работоспособное информации, - толерантное сознание и критически физическими ти, снижения поведение в упражнениями утомления и оценивать и поликультурном мире, со своими нервноинтерпретировать готовность и способность информацию, сверстниками, психической вести диалог с другими рассказывать об получаемую из людьми, достигать в нèм нагрузки; различных особенностях -характеризовать взаимопонимания, источников; выполнения основные виды находить общие цели и техники адаптивной умение сотрудничать для их лвигательных физической использовать достижения; действий и культуры средства - навыки сотрудничества физических (адаптивного информационных и со сверстниками, детьми упражнений, физического коммуникационных младшего возраста, развития воспитания, технологий взрослыми в физических адаптивного (далее — ИКТ) в образовательной, общественно полезной, качеств спорта, решении (способностей); адаптивной когнитивных, vчебнодвигательной разрабатывать коммуникативных и исследовательской, содержание реабилитации, организационных проектной и других видах самостоятельных адаптивной залач с деятельности; занятий физической соблюдением - нравственное сознание и физическими рекреации) и требований поведение на основе упражнениями, объяснять их эргономики, техники усвоения определять их важное безопасности, общечеловеческих гигиены, направленность социальное ценностей: ресурсосбережения, и формулироватьзначение. готовность и правовых и способность к задачи, рационально этических норм, образованию, в том числе

режим дня и учебной недели; - учебной недели; - умение определять весёй жизни; сознател отношение к непрерывному образованию как усле осциальных успешной профилактики правматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическоми физкультурной деятельности культурной деятельности как услетивые включать в него игры и спортивные включать в него игры и спортивные включать в него оформление пориссов, их здоровью, как и процессов, их здоровью, как и процессов, их здоровью, как	вию
учебной недели; - умение определять назначение и перрывному образованию как усле успешной профилактики травматизма и подготовки мест занятий, самостоятельно правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражжениями. 2.Способы двигательности стоты поведения, с учётом выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - владение предения, с учётом поведения, с учётом поведения, с учётом поведения, с учётом поведения, с учётом поределяющие общественных отношений; правственных отношений; принятие и реализа и средствами — потребности в физическом ушибах во время самостоятельных занятий адекватные данятия по физическом упражнениями. 2.Способы двигательной физической физкультурной деятельности, сооримление мыслительных и псисологическому игры и оформление мыслительных и псисологическому	вию
- умение определять отношение к назначение и непрерывному образованию как усле социальных успешной профилактики гравматизма и институтов; профессиональной и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; потодных условий; профессиональной и принимать решения, к миру, включая эсте определяющие быта, научного и технического творемени года и погодных условий; правственных отношений; пруководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражениями. 2. Способы использовать двигательной (физкультурной) деятельности, сорормление мыслительных и психологическому игомение к культурой деятельности и оформление мыслительных и психологическому и посихологическому и психологическому и п	вию
руководствовать ся правилами профилактики травматизма и институтов; профессиональной и профессиональной и профессиональной и общественной ощенивать и принимать решения, с учетом технического твремени года и погодных условий; профессиональной и определяющие быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; пруководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы - использовать двигательной иджультурной (физкультурной) деятельности, спортивные включать в него игры и оформление инситоты и почноем и потношение к физическом употребления алкого, осознания отношение к физическом употребление к физическом употребле	ние
ся правилами профилактики прафилактики профилактики профилактики правматизма и подготовки мест запятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; потодных условий; правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных запятия физическими упражнениями. 2.Способы двитательной физической деятельности, ощенивать и общественной деятельности; ощенивать и остротивные включать в него оформление образованию как условий институтов; профессиональной и общественной деятельности, совершаемых успешной пофессиональной и общественной деятельности, ощенивать и общественной деятельности, отмение учетом принимать решения, к миру, включая эсте оттраелиям и при пражданских и принятие и реализан первой общественных отношений; принятие и реализан первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятия адекватные деятельносты общественности, совершаемых и привычек: курения, употребления алкого, осознания осознания осознания обощественной и психологическому и психологическому и психологическому и психологическому	ние
профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; профессиональной и общественной погодных условий; правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности и торы и и оформление оформление обформения с оценивать и деятельности; определяющие сыте отношения, к миру, включая эсте общественных определяющие технического творчества, спорта, поведения, с учèтом творчества, спорта, общественных отношений; правственных отношений; при немости здорового и безопасного образа ж потребности в физическом самосовершенствован занятий адекватные деятельносты, осознания познавательной помощи при упражнениями. 2. Способы деятельности культурой, деятельности, спортивные включать в него оформление мыслительных и психологическому	ние
травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы деятельности и подготовки мест занятия физической физкультурной деятельности культурой, деятельности и тон общественной даметь ных определяющие обыта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принимать решения, к миру, включая эсте определяющие обыта, научного и технического технического творчества, спорта, общественных отношений; принитие и реализан ценностей; принятие и реализан обзопасного образа ж потребности в физическом излагать свою точку занятий вдекватные деятельностью, языковые средства; # неприятие вредных поривычек: курения, использовать занятия осознания осознания порыемески как наркотиков; обережное, ответстве осовершаемых и компетентное отношение к физическому и психологическому	
подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - технического творенетва, спорта, общественных отношении, оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы двигательности удинивать и подговные и дизигательной (физкультуррой) деятельности и тры и оформление мыслительных и психологическому опношение к физичес общественной помощение и деятельности, спортивные включать в него оцгрым и психологическому	
занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; гражданских и руководствовать ся правилами оказания первой помици при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы деятельности спортивные включать в него игры и и оформление потношение к физическому и позновать давигальности и точно и точ	
правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - принимать решения, с учётом погодных условий; - принимать решения, с учётом погодных условий; - погодных условий; - принимать решения, с учётом погодных условий; - принимать решения, с миру, включая эсте быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализан евазопасного образа ж потребности в физическом самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной двигательной двигательной деятельности культуррой, деятельности, спортивные включать в него игры и опременивать и принимать решения, к миру, включая эсте быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализан технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализан потребности в физическом самосовершенствован занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, употребления алкого. рефлексии как наркотиков; осознания - бережное, ответстве совершаемых и компетентное отношение к физическом отношение к физическом отношение к физическом отношение к физическом опры и обромление	
выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двительногти двысовать двигательноги деятельности и портивные испортивные испортивноговоря и при опражданских и потредения, с учётом творчества, спорта, общественных отношений; — принятие и реализан технического творчества, спорта, общественных отношений; — принятие и реализан при немостой; — принятие и реализан потребности и потребности и потребности и потребности в физическом самосовершенствован занятия по рефлексии как наркотиков; осознания — бережное, ответстве и компетентное отношение к физическому и психологическому и психологическому	
формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; погодных условий; пражданских и нравственных отношений; принятие и реализан денностей; принятие и потраман денностей; принятие и потраман денностей; приня	ику
зависимости от времени года и погодных условий; погодных условий; правилами оказания первой помощи при гравмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности и портивные включать в него игры и пстомощи пры погодных и оформление общественных отношений; поведения, с учётом творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализан общественых отношений; принятие и реализан общественых отношений; потребности и деятельност и гочно игражданских и принятие и реализан общественных отношений; потребности и деятельност и владение ясно, отношение и познавательной употребления алкого, осознания осознания осознания осознания и компетентное отношение к физическом оформление оформление и мыслительных и психологическому	
времени года и погодных условий; гражданских и нравственных отношений; принятие и реализат ценностей; принятие и реализат ценностей; принятие и реализат ценностей; принятие и реализат ценностей; принятие и реализат ценности здорового и безопасного образа ж потребности в умение ясно, погично и точно излагать свою точку занятий деятельнох занятий адекватные деятельностью, языковые средства; #неприятие вредных привычек: курения, использовать занятия владение навыками привычек: курения, познавательной употребления алкого. физкультурной деятельности культурой, деятельности, спортивные включать в него игры и оформление мыслительных и психологическому	
погодных условий; гражданских и нравственных отношений; ценностей; принятие и реализате денности здорового и оказания первой помощи при гравмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельностии культурой, спортивные игры и психологическому денности и точно игры и потребления и точно игры и потребности и точно излагать свою точку зрения, использовать оздоровительной данятия по навыками привычек: курения, употребления алкого, рефлексии как наркотиков; осознания обезопасного образа ж потребности в физическом самосовершенствован занятия потребности и точно игры и навыками привычек: курения, познавательной употребления алкого, рефлексии как наркотиков; осознания осознания осознания отношение к физическом и компетентное отношение к физическом мыслительных и психологическому	
условий; - принятие и реализат ценностей; - принятие и реализат ценностей; - принятие и реализат ценности здорового и средствами — потребности в мазыковыми оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы - использовать двигательной деятельности (физкультурной) деятельности культурой, спортивные игры и оформление мыслительных и психологическому	
руководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы - использовать двигательной двигательной деятельности культурной) деятельности и точно игортивные включать в него игры и оформление мизичельных и психологическому оказания и первой помощи при умение ясно, физическом самосовершенствован умение ясно, физическом самосовершенствован занятиях спортивно-самостоятельных зарения, использовать оздоровительной данятия по деятельности, спортивные включать в него игры и оформление иденности; принятие и реализат ценности уденности умение языковыми обезопасного образа ж потреблести занятиях спортивное денности, спортивные включать в него игры и оформление и мыслительных и психологическому	
руководствовать ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (физической игортивные включать в него игры и	
ся правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности культурной, деятельности и точно и точно умение ясно, догично и точно самосовершенствован занятий деятельностью, языковые средства; #неприятие вредных привычек: курения, познавательной употребления алкого. физкультурной осознания совершаемых и компетентное отношение к физическому	RN
оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной занятия по физической физическом и компетентное отношение к физическом и психологическому	
помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы - использовать занятия по физической сосознания совершаемых и компетентное оформление мыслительных и психологическому	ізни,
травмах и ушибах во время самостоятельных занятий адекватные деятельностью, физическими упражнениями. 2.Способы двигательной занятия по деятельной деятельности, спортивные включать в него игры и оформление действий и точно самосовершенствован излагать свою точку занятиях спортивно деятельной деятельностью, языковые средства; #неприятие вредных привычек: курения, употребления алкого рефлексии как наркотиков; - бережное, ответстве совершаемых и компетентное отношение к физическому	
ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Способы двигательной занятия по физической физической физической деятельности, спортивные игры и самостоятельных занятия вредных деятельной занятия по навыками познавательной по рефлексии как наркотиков; осознания совершаемых и компетентное отношение к физическому мыслительных и психологическому	
самостоятельных занятий адекватные деятельностью, физическими упражнениями. 2.Способы - использовать занятия по рефлексии как наркотиков; (физкультурной) деятельности культурой, деятельности, спортивные игры и оформление занятия вредных познавательной употребления алкого. рефлексии как наркотиков; осознания совершаемых и компетентное отношение к физическому	ии,
занятий физическими упражнениями. 2.Способы - использовать двести дневник двигательной занятия по физической физкультурной деятельности культурой, спортивные игры и оформление мыслительных деятельных деятельностью, языковые средства; #неприятие вредных привычек: курения, познавательной употребления алкого. На привычек в	
физическими упражнениями. 2.Способы - использовать двигательной (физкультурной) деятельности культурой, спортивные игры и физическими упражнениями. 3 зыковые средства; #неприятие вредных привычек: курения, познавательной рефлексии как осознания совершаемых и компетентное оформление мыслительных и психологическому	
упражнениями. 2.Способы двигательной занятия по рефлексии как наркотиков; (физкультурной) деятельности культурой, спортивные игры и оформление владение навыками познавательной употребления алкого. рефлексии как наркотиков; осознания совершаемых и компетентное отношение к физическому	
2.Способы - использовать - вести дневник познавательной употребления алкогол двигательной занятия по рефлексии как (физкультурной) физической физкультурной осознания спортивные включать в него игры и оформление познавательной употребления алкогол наркотиков; - бережное, ответстве и компетентное отношение к физичести и психологическому	
двигательной занятия по рефлексии как (физкультурной) физической физкультурной совершаемых и компетентное игры и оформление рефлексии как наркотиков; - бережное, ответстве и компетентное отношение к физическому	
(физкультурной) физической деятельности физкультурной деятельности, спортивные игры и осознания совершаемых действий и мыслительных - бережное, ответстве и компетентное отношение к физичес и психологическому	я,
деятельности культурой, деятельности, совершаемых и компетентное отношение к физичес игры и оформление мыслительных и психологическому	
спортивные включать в него действий и отношение к физичес игры и оформление мыслительных и психологическому	ное
спортивные включать в него действий и отношение к физичес игры и оформление мыслительных и психологическому	
	ому
спортивные планов процессов, их здоровью, как	
соревнования проведения результатов и собственному, так и	
для организации самостоятельных оснований, границ других людей,	
индивидуальног занятий своего знания и формирование умени	.
о отдыха и физическими незнания, новых оказывать первую	
досуга, упражнениями познавательных помощь;	
укрепления разной задач и средств их -осознанный выбор	
собственного функциональной достижения. будущей профессии и	
здоровья, направленности, возможности реализа	
повышения данные контроля собственных	(ИИ)
уровня динамики жизненных планов;	ции
физических индивидуального отношение к	ции
кондиций; физического профессиональной	ции
- составлять развития и деятельности как к	ции
комплексы подготовленност возможности участия	ции
физических и; решении личных,	
упражнений -проводить общественных,	
оздоровительной занятия государственных и	
, тренирующей и физической общенациональных	

корригирующей культурой с направленности, использованием подбирать оздоровительной индивидуальную ходьбы и нагрузку с бега, учётом туристических функциональных походов, особенностей и обеспечивать их возможностей оздоровительную собственного направленность. организма; классифицирова ть физические упражнения по ИΧ функциональной направленности, планировать их последовательно сть 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,

проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной 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, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

	1	
	контролировать	
	особенности их	
	динамики в	
	процессе	
	самостоятельных	
	занятий	
	физическими	
	упражнениями;	
	-	
	взаимодействова	
	ть со	
	сверстниками в	
	условиях	
	самостоятельной	
	учебной	
	۲	
	деятельности,	
	оказывать	
	помощь в	
	организации и	
	проведении	
	занятий,	
	освоении новых	
	двигательных	
	действий,	
	развитии	
	физических	
	качеств,	
	тестировании	
	физического	
	развития и	
	физической	
	подготовленност	
	И.	
3.Физическое	- выполнять	- ВЫПОЛНЯТЬ
совершенствован		комплексы
ие		упражнений
	-	упражнении лечебной
	1 1	печеонои физической
	F	*
	перенапряжения	
	* ·	учетом
		имеющихся
	работоспособнос	_
	_	нарушений в
	1.5	показателях
	F	здоровья;
	деятельности;	- преодолевать
	- выполнять	естественные и
	общеразвивающ	искусственные
	_	препятствия с
	целенаправленно	_
	воздействующие	
		способов
	_	лазания,
	CONTONIO	p10001111/1,

физических прыжков и бега; качеств (силы, - осуществлять быстроты, судейство по выносливости, одному из гибкости и осваиваемых координации); видов спорта; выполнять - выполнять акробатические тестовые комбинации из нормативы по числа хорошо физической освоенных подготовке; упражнений; - самостоятельно - выполнять заниматься гимнастические популярными комбинации на видами спортивных физических снарядах из упражнений числа хорошо (коньки, освоенных роликовые упражнений; коньки, аэробика, - выполнять ритмическая легкоатлетическ гимнастика, ие упражнения в атлетическая беге, прыжках (в гимнастика, высоту и длину) скейтборд, дартс ИВ и др.). метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуальног о развития основных физических качеств (способностей).

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.Знания о физической культуре	Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной	
культурс	физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому	
	долголетию; 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 «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	
	индивидуальной организации, планирования,	
	регулирования и контроля за физическими нагрузками во	
	время занятий физическими упражнениями	
	профессионально ориентированной и оздоровительно-	
	корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.	
	Понятие телосложения и характеристика его	
	основных типов, способы составления комплексов	
	упражнений из современных систем физического	
	воспитания. Способы регулирования массы тела,	
	использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	
	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах	
	тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "тактическая" и "психологическая	
	подготовка", их взаимосвязь. Основные технико-тактические действия и приемы	
	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, легкая атлетика). 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление назначении 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 недели месяца), характеристика дня, упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики профилактические мероприятия травматизма, закаливание) (гигиенические процедуры, восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивномассовых и индивидуальных форм 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. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры формирование И индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплексе «Готов к труду и обороне». «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО», «Требования и нормативы».

2.Способы двигательной й, спортивнойи

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных (физкультурно- занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительно оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные оздоровительно солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке. хождение босиком. пользование баней).

В процессе урока

прикладной) деятельности приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности: физической метолов оценки подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

В процессе урока

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

В процессе урока

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, лапта).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

34

22

19

Элементы единоборств: совершенствование техники	9
приемов самостраховки, страховки, приемов борьбы,	
проведение учебной схватки.	
Лыжная подготовка: освоение техники лыжных	18
ходов, преодоление подъёмов и препятствий, элементы	
тактики лыжных гонок.	

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы учебного времени
I. (0	ьтуре и спорте	
1.1	Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	В процессе уроков
1.2	Понятие о физической культуре личности. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	В процессе уроков
1.3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	В процессе уроков
1.4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	В процессе уроков
1.5	Основные формы и виды физических упражнений. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	В процессе уроков
1.6	Особенности урочных и неурочных форм занятий	В процессе

	физическими упражнениями. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	уроков
1.7	Адаптивная физическая культура. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	В процессе уроков
1.8	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	В процессе уроков
1.9	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	В процессе урока
1.10	Основы организации двигательного режима. Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	В процессе урока
1.11	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	В процессе урока
1.12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	В процессе урока
1.13	Способы регулирования массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	В процессе урока
1.14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	В процессе урока
1.15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими	В процессе урока

1.16	упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степаэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. ВФСК «ГТО». «История развития комплекс ГТО»,	В процессе урока
	«Современный комплекс ГТО, требования и норматив».	
	II. Базовые виды спорта школьной программы	
	1. Легкая атлетика, 20 ч	Г
2.1.1.	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег 100 м Эстафетный бег.	5
2.1.2.	Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м	4
2.1.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.	4
2.1.4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в длину с —11 шагов разбега.	4
2.1.5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. 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 (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на	5

F.			
	дальность в коридор 10 м и заданного расстояния Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.		
2.1.6	Развитие выносливости. Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин	В процессе урока	
2.1.7	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	В процессе урока	
2.1.8	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока	
2.1.9	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	В процессе урока	
2.1.10	Знания. 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. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе урока	
	III.Спортивные игры, 34 ч		
1. P	усская лапта, 6 ч		
3.1.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши).	1	
3.1.2	На совершенствование техники ударов мяча битой. Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.		
3.1.3	На совершенствование техники бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.	цель и	
3.1.4	На совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические	1	

3.2. 9	Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая	В процессе урока
3.2.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В процессе урока
3.2.7	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока
3.2.6	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
3.2.5	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	3
3.2.4	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3
3.2.3	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
3.2.2	Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2
3.2.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
2. Ба	аскетбол, 14 ч	
3.1.9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.	В процессе урока
3.1.8	Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока
3.1.7	Развитие выносливости Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	В процессе урока
3.1.6.	Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	В процессе урока
3.1.5	На совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	В процессе урока
	действия в нападении и защите.	

	тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм		
	длительностью от 20 с до 18 мин		
3.2.10	витие скоростных и скоростно-силовых способностей. с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из пичных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение а в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, вижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с ижками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель а дальность		
3.2.11	Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	В процессе урока	
3. Bo	олейбол, 14 ч		
3.3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3	
3.3.2	Совершенствование техники приема и передач мяч. Варианты техники приема и передач мяча.	2	
3.3.3	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.	3	
3.3.4	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.		
3.3.5	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	3	
3.3.6	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	В процессе урока	
3.3.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	В процессе урока	
	4. Гимнастика с элементами акробатики, 19 ч		
4.1	Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2	
4.2	В процессе урока редметов. Комбинации из различных положений и движений оук, ног, туловища на месте и в движении.		
	рук, ног, туловища на месте и в движении.		

	предметами. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	
4.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	4
4.5	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	4
4.6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	5
4.7	Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2
4.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши: 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. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2
4.9	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	В процессе урока

4.10	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе урока
4.11	Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе урока
5. Эл	ементы единоборств, 9 ч	
5.1	Освоение техникой владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	4
5.2	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	5
5.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе урока
5.4	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	В процессе урока
6. Ль	ижная подготовка, 18 ч	
6.1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, Лидирование, обгон, Финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	18
6.2	Знания. Правила поведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	В процессе урока
ИТОГО: к/p л/p п/p		102 часа