

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п.Краснооктябрьский
Куменского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
директор
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа
п.Краснооктябрьский

_____ Н.В. Некрасова
приказ от 30.08.2021 № 56/4

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс

2021г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
- 2) Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре.
- 3) Авторской программы: физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях.-М.:Просвещение, 2015
- 4) Образовательной программы МКОУ СОШ п. Краснооктябрьский на 2022-2023 учебный год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию;
- толерантности людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

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

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

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

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание курса

10 класс

Раздел «**Физическая культура и здоровый образ жизни**» -Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** - Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел **«Физическое совершенствование»**:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры; комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

1. Гимнастика с элементами акробатики:
 - Организующие команды и приёмы;
 - Строевые упражнения;
 - Упражнения с предметами и без них;
 - Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади на перекладине (юноши);
 - На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши)
 - На брусках : толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; упор присев на одной ноге, соскок махом (девочки)
 - Лазание по канату
 - Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
 - Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину;
 - Комбинации из освоенных элементов
2. Лёгкая атлетика:
 - Высокий и низкий старт
 - Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции
 - Эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе;
 - Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега;
 - Метание гранаты на дальность с трёх шагов разбега;
 - Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Лыжная подготовка:
 - Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах;
 - Тактика лыжных гонок;
 - Преодоление подъемов и препятствий
 - Переход с одновременных ходов на попеременные
 - Прохождение заданной дистанции на лыжах
4. Элементы единоборств:
техничко-тактические действия самообороны;
приемы страховки и самостраховки.
5. Спортивные игры:
технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
 - *Баскетбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам
 - *Волейбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и парное) , страховка;тактические действия; игра по правилам
 - *Футбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты удара по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью;варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением;тактические действия; игра по правилам

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

11 класс

Раздел **«Физическая культура и здоровый образ жизни»** -Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** - Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел **«Физическое совершенствование»:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры; комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

6. Гимнастика с элементами акробатики:

- Организующие команды и приёмы;
- Строевые упражнения;
- Упражнения с предметами и без них;
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади на перекладине (юноши);
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши)
- На брусках : толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; упор присев на одной ноге, соскок махом (девочки)
- Лазание по канату
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину;
- Комбинации из освоенных элементов

7. Лёгкая атлетика:

- Высокий и низкий старт
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции
- Эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе;
- Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега;
- Метание гранаты на дальность с трёх шагов разбега;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

8. Лыжная подготовка:

- Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах;
- Тактика лыжных гонок;
- Преодоление подъемов и препятствий
- Переход с одновременных ходов на попеременные
- Прохождение заданной дистанции на лыжах

9. Элементы единоборств:

техничко-тактические действия самообороны;
приемы страховки и самостраховки.

10. Спортивные игры:

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

- *Баскетбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам
- *Волейбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и парное) , страховка; тактические действия; игра по правилам
- *Футбол.* Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты удара по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; тактические действия; игра по правилам

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование, в т.ч с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

Раздел программы	Количество часов
Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе проведения уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков
• Гимнастика с элементами акробатики;	16
• Лёгкая атлетика;	16
• Лыжная подготовка;	15
• Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
• Элементы единоборств	3
• Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

Тематическое планирование 10 класс

№	часы	Раздел/тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
	**	Легкая атлетика 8 часов		
1	1	Организационно-методические	1. Установление доверительных	Коллективный диалог «техника безопасности

		требования на уроках физической культуры.	отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	на занятиях легкой атлетики» «Какие нравственные и эстетические качества формируются в процессе занятий физическими упражнениями?»
2	2	Бег на 100 метров.		
3	3	Бег на короткие дистанции 30/60 метров.		
4	4	Метание гранаты дальность с разбега.		
5	5	Бег на 2000 / 3000метров.		
6	6	Прыжки в длину с разбега.	2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
7	7	Прыжки в длину с разбега.		
8	8	Техника прыжка в высоту.		
	***	Спортивные игры 5 часов. Единоборства.3 часа.		
9	1	Инструкция по технике безопасности на время занятий спортивными играми. Футбольные упражнения с мячом	3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения (создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <u>опыта</u> осуществления социально значимых дел:	Коллективный диалог «Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»
10	2	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра в футбол.		
11	3	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Футбол. Игра по правилам		Игра «Волейбол , Футбол»
12	4	Волейбол. Приемы и передачи мяча.		
13	5	Подачи мяча в волейболе.		
14	6	Единоборства. Самостраховка в единоборствах.		Коллективный диалог «Техника безопасности во время занятий борьбой»
15	7	Приемы борьбы лежа.		
16	8	Приемы борьбы стоя.		
	***	Гимнастика с основами	<ul style="list-style-type: none"> ➤ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; ➤ трудовой опыт, 	

		акробатики 16 часов		
17	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	<p><i>опыт участия в производственной практике;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</i> ➤ <i>опыт природоохранных дел;</i> ➤ <i>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</i> ➤ <i>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</i> ➤ <i>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</i> ➤ <i>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</i> ➤ <i>опыт оказания помощи окружающим,</i> 	Коллективный диалог «Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики»
18	2	Кувырок вперед через препятствие		<p>«В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся »</p>
19	3	Кувырок назад через стойку на руках		
20	4	Акробатические комбинации		
21	5	Акробатические комбинации		
22	6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
23	7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
24	8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
25	9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
26	10	Упражнения на брусьях		
27	11	Упражнения на брусьях		
28	12	Упражнения на брусьях		
29	13	Упражнения на брусьях		
30	14	Опорные прыжки		
31	15	Опорные прыжки		
32	16	Опорные прыжки		
	***	Лыжная подготовка 15 часов		
33	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</i> ➤ <i>опыт оказания помощи окружающим,</i> 	Коллективный диалог «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки»
34	2	Попеременный душажный ход. Одновременный двухшажный ход		«Какие санитарно-гигиенические

35	3	Переход с одновременных ходов на попеременные	<i>заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</i> ➤ <i>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации).</i>	требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями»
36	4	Переход с одновременных ходов на попеременные		
37	5	Коньковый ход на лыжах		
38	6	Коньковый ход на лыжах		
39	7	Эстафета на лыжах		
40	8	Эстафета на лыжах		
41	9	Подъемы на склон и спуски со склона		
42	10	Подъемы на склон и спуски со склона		
43	11	Подъемы на склон и спуски со склона		
44	12	Торможение и поворот упором		
45	13	Торможение и поворот упором		
46	14	Прохождение дистанции 3км		
47	15	Прохождение дистанции 3км		
	***	Спортивные игры 8 часов	4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. 5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: викторин, конкурсов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инсценирования, литературных праздников, где полученные на уроке знания обыгрываются в сценках, мини-постановках; коллективных диалогов, дискуссий, диспутов, которые дают обучающимся	Коллективный диалог «Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»
48	1	Волейбол. Нападающий удар		
49	2	Волейбол. Нападающий удар		
50	3	Волейбол. Защитные действия		
53	4	Волейбол. Защитные действия		
54	5	Игра в волейбол по правилам.		
55	6	Игра в волейбол по правилам.		

56	7	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
57	8	Баскетбол. Штрафные броски		
58	9	Баскетбол. Защитные действия.		
59	10	Баскетбол. Защитные действия.		
60	11	Баскетбол. Тактические действия.	6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,	
61	12	Баскетбол. Тактические действия.	налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	
62	13	Игра в баскетбол по правилам	доброжелательной атмосферы во время урока.	
	***	Легкая атлетика 8 часов	7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
63	1	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра в футбол.		Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики» «Как контролируется физическая нагрузка при выполнении физических упражнений»
64	2	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
63	3	Развитие выносливости		
64	4	Метание гранаты дальность с разбега.		
65	5	Эстафетный бег.		
66	6	Эстафетный бег.		
67	7	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры		
68	8	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры	8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической	

			проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
--	--	--	---	--

11 класс

Раздел программы	Количество часов
Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе проведения уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков
• Гимнастика с элементами акробатики;	16
• Лёгкая атлетика;	16
• Лыжная подготовка;	15
• Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
• Элементы единоборств	3
• Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

Тематическое планирование 11 класс

№	часы	Раздел/тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
	**	Легкая атлетика 8 часов		
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой	Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики» «Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля»
2	2	Бег на 100 метров.		
3	3	Бег на короткие дистанции 30/60 метров.		
4	4	Метание гранаты		

		дальность с разбега.	на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
5	5	Бег на 2000 / 3000метров.		
6	6	Прыжки в длину с разбега.	2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и	
7	7	Прыжки в длину с разбега.		
8	8	Техника прыжка в высоту.		
	***	Спортивные игры 5 часов. Единоборства.3 часа.	самоорганизации.	
9	1	Инструкция по технике безопасности на время занятий спортивными играми. Футбольные упражнения с мячом	3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения (создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <u>опыта</u> осуществления социально значимых дел:	Коллективный диалог « Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр»
10	2	Равномерный бег. Игра в футбол.		
11	3	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Футбол.		
12	4	Волейбол.		
13	5	Подачи мяча в волейболе.		
14	6	Единоборства. Самостраховка в единоборствах.		
15	7	Приемы борьбы лежа.		
16	8	Приемы борьбы стоя.		
	***	Гимнастика с основами акробатики 16 часов		
17	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		
18	2	Кувырок вперед через препятствие		
19	3	Кувырок назад через стойку на руках		
20	4	Акробатические		

		комбинации	<p>целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ опыт природоохранных дел; ➤ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; ➤ опыт самостоятельно о приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности; ➤ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения; ➤ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; ➤ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт; ➤ опыт самопознания и самоанализа, 	улучшения телосложения»
21	5	Акробатические комбинации		
22	6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
23	7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
24	8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
25	9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
26	10	Упражнения на брусьях		
27	11	Упражнения на брусьях		
28	12	Упражнения на брусьях		
29	13	Упражнения на брусьях		
30	14	Опорные прыжки		
31	15	Опорные прыжки		
32	16	Опорные прыжки		
	***	Лыжная подготовка 15 часов		
33	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой		<p>Коллективный диалог « Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки»</p> <p>«Каковы причины избыточного веса тела?» «Какие методики регулирования массы тела вы знаете»</p>
34	2	Попеременный духшажный ход. Одновременный двухшажный ход		
35	3	Переход с одновременных ходов на попеременные		
36	4	Переход с одновременных ходов на попеременные		
37	5	Коньковый ход на лыжах		
38	6	Коньковый ход на		

		лыжах	<i>опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации).</i>	
39	7	Различные способы передвижения на лыжах.		
40	8	Эстафета на лыжах		
41	9	Подъемы на склон и спуски со склона		
42	10	Различные способы передвижения на лыжах.		
43	11	Различные способы передвижения на лыжах.		
44	12	Различные способы передвижения на лыжах.		
45	13	Различные способы передвижения на лыжах.		
46	14	Прохождение дистанции 3км	4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	
47	15	Прохождение дистанции 3км		
	***	Спортивные игры 8 часов	5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: викторин, конкурсов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;	Коллективный диалог «Техника безопасности и правила поведения во время спортивных игр» «В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодежи от вредных привычек»
48	1	Волейбол. Нападающий удар	инсценирования, литературных праздников, где полученные на уроке знания обыгрываются в сценках, мини-постановках;	
49	2	Волейбол. Нападающий удар	коллективных диалогов, дискуссий, диспутов, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию	
50	3	Волейбол. Тактические действия.		
53	4	Волейбол. Тактические действия.		
54	5	Игра в волейбол по правилам.		
55	6	Игра в волейбол по правилам.		
56	7	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.		
57	8	Баскетбол. Штрафные		

		броски	с другими обучающимися.	
58	9	Баскетбол. Защитные действия.	6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
59	10	Баскетбол. Тактические действия.		
60	11	Баскетбол. Тактические действия.		
61	12	Баскетбол. Тактические действия.		
62	13	Игра в баскетбол по правилам		
	***	Легкая атлетика 8 часов		
63	1	Равномерный бег. Игра в футбол.	7. Организация шефства мотивированных эрудированных обучающихся над их одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	Коллективный диалог «техника безопасности на занятиях легкой атлетики» «Охарактеризуйте олимпийское движение России»
64	2	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
63	3	Развитие выносливости		
64	4	Метание гранаты дальность с разбега.		
65	5	Эстафетный бег.		
66	6	Бег на длинные дистанции.		
67	7	Эстафеты.		
68	8	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры		
			8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других	

			исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
--	--	--	--	--