

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Администрация городского округа Самара**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа № 168 имени Героя Советского Союза Е.А. Никонова» г. о. Самара**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО



Рудакова Г.Г.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Воронцова О.Н.

Приказ №189  
от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 168  
г. о. Самара»



Попова М.В.

Приказ №189 от  
30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Самара 2024

## Паспорт программы

Класс	5-9
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	3
Количество часов в год	102
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автор В.И. Лях. А. А. Зданевич; «Просвещение», Москва- 2019г.
Учебники	Виленский М.Я. Туревский Т.Ю.и др. Физическая культура 5-9 класс учебник для общеобразовательных организаций. М.Просвещение, 2019 год
Дидактический материал	

## **Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс**

### **Пояснительная записка.**

1. Приказ Минобрнауки России от 17 05 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
2. Примерная Основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28. 06.2016 г. № 2/16-з).
3. Основная общеобразовательная программа среднего общего образования

МБОУ Школа №168 г.о. Самара.

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и «основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Главная цель развития школьного образования определяется, как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, а также ориентировано на достижение этой цели.

*Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

Физическая культура в школе решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучения основам базовых видов двигательных действий, формирования основ знания о личной гигиене;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- воспитание самостоятельными занятиями физическими упражнениями;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, интификация и оптимизация, соблюдение дидактических правил.

В основу планирования учебного материала поэтапного освоения положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, и от простого к сложному.

Задачу целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии.

*Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности в процессе освоения ими содержания предмета.

*На уроках физической культуры решают основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. В этих классах является углубленное обучение, базовым двигательным действиям включая, технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и кроссовая подготовка.*

*Оценка успеваемости по физической культуре 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующий знаниям, степень владения двигательными умениями и навыками, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценке, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений своих товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.*

### **Содержание программы**

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автором - составителем которых является В. И. Лях. А. А. Зданевича; издательство «Просвещение», Москва- 2019г.

В программе В.И. Ляха А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

*Базовая часть* – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* - включает в себя программный материал по спортивным играм на основе гандбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 5-9 классов составлено в соответствии комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И. Лях. А. А. Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*)- заменена разделом «*Кроссовой подготовкой*», на изучение раздела спортивные игры добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры (подвижные игры с элементом гандбола). Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на пять лет обучения.

### Тематическое планирование 5-9 классов

№ п\п	Программный материал	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2	Спортивные игры	22	22	22	22	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19	19
4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
6	Подвижные игры с элементами	27	27	27	27	27

	гандбола, баскетбола, волейбола.					
	ИТОГО:	102	102	102	102	102

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты в рабочей программе.**

### *Личностные результаты*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою родину.
- знание истории физической культуры своего края.
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.
- формирование ответственного отношения к учению.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими.

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура».

### *Метапредметные результаты*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержания.

- владения способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

### *Предметные результаты*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, использование закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.

- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки.

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать занятия.

Содержание учебного предмета:

1 Базовая часть:

Основы знания о физической культуре

**- история зарождения олимпийского движения в России**

- физическая культура в современном обществе
- закаливание организма
- правила безопасности и гигиенические требования
- способы самоконтроль

Легкая атлетика:

- беговые упражнения
- прыжковые упражнения
- метание малого мяча

Гимнастика с элементами акробатики:

- построение и перестроение
- обще развивающие упражнения с предметами и без
- упражнения, лазанья и в равновесии
- опорный прыжок
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоения техники бега в равномерном темпе
- чередований ходьбы с бегом

- упражнения на развития кроссовой подготовки

Спортивные игры;

- гандбол (игра по правилам)

- волейбол (игра по правилам)

Вариативная часть:

- подвижные игры гандбола, волейбола и футбола

### Проведение текстовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности

учащихся на разных этапах обучения:

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс	
			«5» »	«4» »	«3» »	«5»	«4»	«3»	«5» »	«4» »	«3»	«5» »	«4»	«3»	«5»	«4»
1	Бег 60 м	м	10.0	10.6	11.2	9.8	10.4	11.1	9.4	10.2	11.0	8.8	9.7	10.5	8.4	9.2
		д	10.4	10.8	11.4	10.3	10.6	11.2	9.8	10.4	11.2	9.7	10.2	10.7	10.2	1.0
2	Бег 1500 м, мин, с	м	Без учета времени			7.0	7.30	8.0	7.0	7.3	8.0					
		д				8.0	8.20	8.40	7.3	8.0	8.30					
	2000 м, мин,	м										10.0	10.4	11.4	9.20	1.0
		д										11.0	12.4	13.5	10.2	1.2

																0
3	Прыжки в длину, см	м	3.4 0	3.0	2.6 0	3.60	3.30	2.70	3.8 0	3.5 0	2.90	4.1 0	3.70			
		д	3.0	2.6 0	2.2 0	3.30	2.80	2.30	3.5 0	3.0	2.40					
4	Прыжки в высоту	м	11 0	10 0	85	115	110	90	12 5	11 5	100	13 0	120	105	130	1 2 5
		д	10 5	95	80	110	100	85	11 0	10 0	90	11 5	105	95	115	1 1 0
5	Мятани е мяча	м	34	27	20	36	29	21	39	31	23	42	37	28	45	4 0
		д	21	17	14	23	18	15	26	19	16	27	21	17	28	2 3
6	Подтяги вание на перекла дине	м	6	4	3	7	5	4	8	5	4	9	7	5		
		д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Подтяги вание из виса лежа на перекла дине	д	15	10	8	17	14	9	19	15	11	20	16	12	20	1 5
8	Кросс 1500 м	м	8.5 0	9.3 0	10. 0	8.0	8.30	8.50								

	д	9.0	9.4 0	10. 30	8.20	8.50	9.50									
2000 м	м							13. 0	14. 0	15.0						
	д							14. 0	15. 0	16.0	12. 30	13.3 0	14.3 0	11.3 0	1 2. 3 0	
3000 м	м										16. 35	17.3 0	18.3 0	15.3 0	1 6. 3 0	

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

### **Требования к уровню развития физической культуры учащихся.**

*Учащиеся должны знать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, и истории первых Олимпийских игр;

О работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.

*Уметь:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона; бег

В равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и на др.расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; метать 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения. Слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорные прыжки с мостика на козла; ходить по бревну высотой 50-100см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.

*В спортивных играх: уметь играть в игры, владеть мячом, держать, ловить и передавать на разные расстояния вести и бросать мяч.*

Играть пионер бол, волейбол, мини- футбол, гандбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей ( см. таблицу).

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег, 30м,с	65	70
Координатные	Челночный бег 3/10м	9.3-8.8	9.7-9.3
Выносливость	6-минутный бег, м	11.10-13.50	8.50-11.10
Силовые	Подтягивание на перекладине (из вися лежа)	4-5-6	10-14-19
Гибкость	Наклоны вперед	9-12-15	8-10-15
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160-180-195	150-175-185

*Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.*

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения занятий.*

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы: Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения и выполнения упражнений.

## **График проведения тестовых нормативов**

<b>Дата проведения</b>	<b>Вид работы</b>
Сентябрь- Май	Бег на 100 м (сек.)
Сентябрь- Май	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)
Сентябрь- май	Прыжок в длину с места (см)
Сентябрь- Май	6 минутный бег (м)
Январь	Наклон вперед из положения сидя, см
Январь	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов основной и рабочей программы</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.4	Спортивные игры	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Всего часов	102

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необход имое количес тво	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы по физической культуре.		
1.3	<i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая		

	атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	<i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.</i>		
	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	<i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.</i>		
	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.4	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Компьютер		
2.2	Принтер		
2.3	Копировальный аппарат		
3	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая		
3.2	Козёл гимнастический		
3.3	Канат для лазания		
3.4	Мост гимнастический подкидной		
3.5	Скамейка гимнастическая жёсткая		
3.6	Гантели		
3.7	Маты гимнастические		

3.8	Мяч набивной (2кг)		
3.9	Мяч малый (теннисный)		
3.10	Скакалка гимнастическая		
3.11	Палка гимнастическая		
3.12	Обруч гимнастический		
3.13	Сетка для переноса малых мячей		
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.14	Стойки разметочные		
3.15	Рулетка измерительная (10м)		
3.16	Номера нагрудные		
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
3.18	Мячи баскетбольные для мини-игры		
3.19	Жилетки игровые (манишки)		
3.20	Стойки волейбольные универсальные		
3.21	Сетка волейбольная		
3.22	Мячи волейбольные		
3.23	Мячи футбольные		
3.24	Насос ручной		
<i>Средства первой помощи</i>			
3.25	Аптечка медицинская		
4	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал (большой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Спортивный зал (малый)		
4.3	Малый зал №2		Для проведения динамических

			пауз
4.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, вешалку для одежды, стеллаж для хранения инвентаря
5	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка		
5.2	Игровое поле для футбола		
5.3	Площадка игровая баскетбольная		
5.4	Площадка игровая волейбольная		
5.5	Полоса препятствий		



## Паспорт программы

Класс	10-11
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	3
Количество часов в год	102
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Примерные рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций .В.И. Лях М. Просвещение , 2019
Учебники	Виленский М.Я. Туревский Т.Ю. и др. Физическая культура 10-11 класс учебник для общеобразовательных организаций. М.Просвещение, 2019 год
Дидактический материал	

## Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс

### Пояснительная записка.

3. Приказ Минобрнауки России от 17 05 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
4. Примерная Основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28. 06.2016 г. № 2/16-з).
5. Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МБОУ Школа №168 г.о. Самара

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

### *Распределение учебных часов по классам*

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недель	102 часов
11 класс	3 часа	34 недель	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>204 часов</i>

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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.

3. 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 достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. 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.

5. 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 отношение 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 отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются, включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной 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).  
*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## **Раздел 1. 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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*

## **Раздел 2. 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 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни ( )</b>				
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	Девушки - 11 часов Юноши - 11 часов	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими</li> </ul>

			<p>уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность ()</b>				
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Девушки - 7 часов Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
	<b>Физическое совершенствование()</b>			
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	Девушки - 90 часов Юноши - 93 часа	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul>
	<b>Всего</b>			

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.**

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>				
4.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	Девушки - 11 часов  Юноши - 11 часов	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых</li> </ul>

			<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
5.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Девушки - 7 часов</p> <p>Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>

<b>Физическое совершенствование</b>			
б.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование	Количество
<i><b>Учебно-методическое обеспечение</b></i>		
1.	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	
<i><b>Материально-техническое оснащение</b></i>		
1.	Стенка гимнастическая	17
2.	Козел гимнастический	2
3.	Перекладина гимнастическая	1
4.	Перекладины навесные	3
5.	Канат для лазания с механизмом крепления	1
6.	Мост гимнастический подкидной	1
7.	Скамейка гимнастическая	4
8.	Набор гантелей	10
9.	Коврик гимнастический	1
10.	Маты гимнастические	27
11.	Экспандер	1
12.	Мячи набивные	6
13.	Малые мячи	10
14.	Скакалки	25
15.	Гимнастические палки	25
16.	Обруч гимнастический	1
17.	Секундомер	1
18.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	12
19.	Мячи баскетбольные	12
20.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
21.	Стойки волейбольные универсальные	2
22.	Сетка волейбольная	2
23.	Мячи волейбольные	6
24.	Сетка для ворот мини-футбола	2
25.	Насос для накачивания мячей	2
26.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
27.	Площадка игровая баскетбольная	1
28.	Гимнастический городок	1

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 10 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.

### 11 класс

Учащийся 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).
- Учащийся 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.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.

Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

## График проведения тестовых нормативов

Дата проведения	Вид работы
Сентябрь- Май	Бег на 100 м (сек.)
Сентябрь- Май	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)
Сентябрь- май	Прыжок в длину с места (см)
Сентябрь- Май	6 минутный бег (м)
Январь	Наклон вперед из положения сидя, см
Январь	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз

### Учебно-тематическое планирование в 10 классе.

№	Вид программного материала	Количество часов основной и рабочей программы
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.4	Спортивные игры	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>

2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Всего часов	102

**Учебно-тематическое планирование в 11 классе.**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов основной и рабочей программы</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика.	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.4	Спортивные игры	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Всего часов	102