

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Лазарево
Уржумского района Кировской области

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
Ветюш /Ветошкина Н.С.
Протокол № 1
от «28» августа 2021г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Кал /Калинина Н.В.
«30» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор ОО
Арутюнян Е.Р.
Приказ № 753
от «30» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета предмету
«Физическая культура»
10 - 11 класс

Составитель:
Ветошкина Н.С.
учитель физической культуры
Категория-первая

с.Лазарево, 2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 (с изменениями и дополнениями) на основе требований к результатам освоения ООП СОО (с учетом ПООП СОО)

Реализуется с помощью УМК учителя: авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха «Просвещение», 2014 год.

УМК обучающегося: В. И. Лях «Физическая культура» 10-11 классы: учебник для образовательных организаций– М.: Просвещение, 2014. – 190 с.:

авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» к предметной линии учебников «Физическая культура» М, В.И. Ляха для 10-11 классов (М.: Просвещение, 2011).

Согласно учебному плану МКОУ СОШ с.Лазарево на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классах отводится по 2 часа в неделю 68 часов в год, в 11 классе отводится 3 часа в неделю в год 102 ч. В тематическом планировании занятия по плаванию предусматривают проведение как теоретических, так и практических занятий в сухом бассейне. Основная *цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формировании национально–культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Уровень изучения предмета базовый.

Рабочая программа составлена на 2года обучения.

1.	Планируемые	результаты	освоения
	учебного предмета «Физическая культура»		

ПООП СОО Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

Планируемые личностные результаты освоения ООП

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 российского 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
- единству 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.

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.

Физическая культура

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 учебного предмета

№	Наименование раздела		Основное содержание	
			10 класс	11 класс
1	Физическая культура как область знаний	Изучается в ходе урока	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность	
			Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	

	Гимнастика с основами акробатики		<p>Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.</p>
	Легкая атлетика		<p>Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.</p>
	Лыжные гонки		<p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты 36 на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания</p>
	Волейбол		<p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из</p>

		<p>освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>
	Баскетбол	<p>Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. 34 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p>
	Футбол, мини-футбол	<p>Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры..</p>

	Плавание		Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.
	Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)		Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.
	Самбо «самозащита»		Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; 35 освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.
	Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования		Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств. Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. 37 Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и

		<p>психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха). Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью. Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. 38 Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.</p>
--	--	---

3. Тематическое планирование 10 класс

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. Понятие о физической культуре личности	9ч	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ▪ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ▪ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ▪ использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; ▪ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ▪ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний; ▪ организовать
2.		Челночный бег. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья		
3.		Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на результат 100м. Контроль за физической подготовленности, физического развития		
4.		Эстафетный бег. Бег 300м(юноши). Правовые основы физической культуры и спорта. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО		
5.		Метание гранаты. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника и тактика спортивного туризма		
6.		Контрольное упражнение пр прыжкам в длину с разбега. Правила по туристскому многоборью		
7.		Совершенствование техники метания на дальность. Простейшие приемы самомассажа		
8.		Соревнования по метанию гранаты на дальность. Полоса препятствий. Релаксация – способ по восстановлению организма и повышения работоспособности		
9.		Кроссовый бег. Контрольное упражнение по бегу на длинные дистанции. Аутотренинг. Значение		
10.	Спортивные игры	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения с сопротивлением защитника	8 ч	

				наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
11.		Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске.Контрольное упражнение-прыжки через скакалку на время		
12.		Обучение добиванию мяча в корзину.Организация и проведение спортивно-массовых соревнований		
13.		Правила Зонной защиты.Тактические действия в защите: проскальзывание, переключение.Выполнение учебных нормативов по разделу баскетболу		
14.		Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите		
15.		Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении "заслон с наведением" Выполнение учебных нормативов по разделу баскетболу		
16.		Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении "малая восьмерка"		
17.		Совершенствование тактики игры в баскетбол.Контроль сочетания приемов в упражнениях быстрого прорыва		
18.		Блокирование нападающего защитником и овладению мячом Контроль тактических действий в игре «Баскетбол»		
19.	Гимнастик а с элементам и акробатики , элементам и единоборств в	Элементы единоборств:приемы самостраховки(юноши).Ритмическая гимнастика для девушек.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	11 ч	
20.		Элементы единоборств:приемы борьбы лежа- удержание,переворачиванием(юноши). Разучивание комплекса		

		аэробики в стилистике(девушки).Атлетическая гимнастика для юношей.Выполнение контрольного упражнения-подъем туловища из положения лежа на время	
21.		Элементы единоборств:приемы борьбы стоя- подножка,бросок через бедро(юноши). Танцевально-силовой комплекс аэробики с предметами(девушки)	
22.		Висы и упоры.Строевые упражнения-повороты в движении кругом.Девушки-выполнение комплекса аэробики на оценку, юноши-подъем прямых ног на шведской стенку в висе	
23.		Совершенствование техники выполнения висов и упоров.Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием-подтягивание.Подготовка и выполнение тестов ВФСК ГТО с учетом группы здоровья	
24.		Упражнения в равновесии.Повторение акробатических упражнений.Развитие гибкости, силовых способностей.Вредные привычки и их профилактика средствами ФК	
25.		Обучение акробатическим элементам.Выполнение строевых упражнений на оценку	
26.		Выполнение акробатических упражнений в связке.	
27.		Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации. Контроль техники выполнения акробатического упражнения.Развитие силовых способностей, гибкости.Атлетическая гимнастика-время занятий	
28.		Освоение техники опорных прыжков через коня.Атлетическая гимнастика-вес отягощений	
29.		Закрепление и совершенствование техники опорного прыжка.	
30.	Лыжная подготовка	Повторение изученных лыжных ходов в 9 классе	12 ч
31.		Повторение и закрепление техники одновременных ходов.Основные формы и виды физических упражнений	

32.		Совершенствование и применение одновременных ходов.Контроль техники попеременного двухшажного хода.		
33.		Сочетание техники лыжных ходов на дистанции по пересеченной местности.Утренняя гимнастика		
34.		Техника перехода с одновременных на попеременные.Контроль техники одновременных лыжных ходов.Тренировочное прохождение 3-5км		
35.		Совершенствование техники перехода по сигналу учителя-контроль.Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.		
36.		Совершенствование техники конькового хода.Преодоление препятствий, подъемы и спуски на лыжах Выработка равновесия на скользящей опоре		
37.		Совершенствование техники передвижения на лыжах.Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции		
38.		Техника конькового хода на оценку.развитие выносливости на дистанции до 5 км.Тактика лыжных гонок		
39.		Спринт на лыжах-соревнования на первенство класса		
40.		Равномерное прохождение дистанции 3-5км.Основные правила тактики борьбы на соревнованиях по лыжным гонкам		
41.		Прохождение дистанции 3км. 5км. Лыжные гонки на первенство класса		
42.	Спортивные игры	Совершенствование навыков первых и вторых передач	8 ч	
43.		Индивидуально -тактическое действия в зонах		
44.		Двусторонняя игра волейбол.Совершенствование навыков точной и сильной верхней прямой подачи		
45.		Совершенствование нападающего удара-контроль.Закрепление техники блокирования		

46.		Индивидуальная работа по отработке технических и тактических действий волейбола.Выполнение учебных нормативов по технике волейбола		
47.		Двусторонняя игра в волейбол.Командно- тактические действия в и нападении.Блокирование-контроль		
48.		Двусторонняя игра волейбол.Командно- тактические действия в защите		
49.		Двусторонняя игра-соревновательная деятельность.Учет техники блокирования и защиты		
50.	Спортивные игры	Двусторонняя игра в футбол для определения уровня технических возможностей учащихся.Похитители здоровья. Курение.Алкоголь	5 ч	
51.		Двусторонняя и гра в футбол.Повторение техники передвижений, поворотов, стоек, остановок, стоек.Выполнение учебного норматива-"пистолеты"		
52.		Двусторонняя и гра в футбол.Отработка комбинаций из различных технических элементов футболаСтандартные положения: штрафные, угловые, пенальти, вбрасывание		
53.		Двусторонняя и гра в футбол.Совершенствование техники ударов по мячу головой,обработка и ведение мяча в футболе.Тактические действия в защите и нападении		
54.		Двусторонняя и гра в футбол.Совершенствование техники выполнения комбинаций из освоенных элементов футбола-контроль		
55.	Спортивные игры	Определение усвоения технических и тактических действий в двусторонней игре в гандбол	5 ч	
56.		Двусторонняя игра в гандбол. Индивидуальная и коллективная тактика защиты гандбола.Передача и ловля мяча в тройках и с отскоком от площадки		
57.		Двусторонняя игра в гандбол.Совершенствование техники ведения и бросков в гандболе		

58.		Двусторонняя игра в гандбол.Выбивание и отбор гандбольного мяча.Выполнение учебного норматива-бросок набивного мяча из положения сидя(1кг)	
59.		Индивидуальная и коллективная тактика защиты гандбола	
60.	Легкая атлетика	Техника бега на короткую дистанцию.Сюжетно-образные и обрядовые игры России	9 ч
61.		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.Техника броска биты в игре «Городки».Развитие физических способностей через сюжетно-образные и обрядовые игры	
62.		Соревнования по прыжкам в высоту.Кроль на спине	
63.		Совершенствование техники бега на короткую дистанцию.Бег 100м на результат.Техника плавания на боку.	
64.		Совершенствование техники метания в цель и на дальность.Техника плавания брас	
65.		Прыжки в длину с разбега.Учет техники метание гранаты и на результат.Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде	
66.		Тактика бега на средние дистанции.Распределение сил по дистанции	
67.		Промежуточная аттестация в виде прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учетом группы здоровья. Полоса препятствий.	
68.		Игры по выбору учащихся	

3. Тематическое планирование 11 класс

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

	Изучаемый раздел урока	Изучаемая тема урока	Количество часов	Задачи в соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания
1.	Легкая атлетика	Повторение изученного материала в 10 классе – спринтерский бег. Значение занятий физическими упражнениями	9 ч	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формировать доверительные отношения между учителем и учениками; ▪ побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; ▪ привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; ▪ использовать воспитательные
2.		Биохимические основы бега. Готовьтесь к службе в армии. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием		
3.		Совершенствование техники метания на дальность с разбега. Личная гигиена. Уход за кожей		
4.		Закрепление техники прыжка в длину согнув ноги. Метание на результат. Личная гигиена. Закаливание		
5.		Бег 100м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину: разбег и отталкивание. Техники эстафетного бега		
6.		Учет техники эстафетного бега на дистанции 4*100. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия		

7.		Техника бега на средние дистанции. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Развитие выносливости. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями		<p>возможностей содержания учебного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ применять на уроке интерактивные формы работы учащихся; ■ включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний; ■ организовать наставничество мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; ■ инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
8.		Кроссовый бег. Полоса препятствий. Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта		
9.		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Бег 3000м на результат		
10.	Спортивные игры Баскетбол	Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	9 ч	
11.		Закрепление техники накрывания. Как правильно тренироваться		
12.		Закрепление тактики нападения быстрым прорывом и противодействие стремительному нападению. Выполнение учебного норматива-прыжки через скакалку на время		
13.		Действия трех нападающих против двух защитников. Координационные способности		
14.		Технические приемы баскетбола в сочетании. Техника финтов. Прием нормативов по технической подготовке баскетбола. Учебная игра		
15.		Расстановка при спорном и штрафном броске. Контроль владения техническими элементами баскетбола при быстром прорыве		
16.		Защита прессингом. Совершенствование тактических действий в игре. Учебная игра. Особенности организации и проведения закаливающих процедур например в весеннее время года		
17.		Учебная игра с целью закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке. Учебная игра		
18.		Двусторонняя игра с целью проверки тактических взаимодействий техники игры		
19.	Гимнастика с элементами акробатики	Основы ритмической гимнастики. Повторение элементов техники единоборств	11 ч	

	и, элемента ми единобор ств			
20.		Комплекс танцевально-силовой аэробики. Приемы самостраховки при падении на спину. Выполнение учебного норматива-отжимание		
21.		Развитие силы, координации и выносливости при выполнении комплекса аэробики(девушки). Приемы борьбы лежа,стоя(юноши),учебная схватка(юноши)		
22.		Совершенствование техники висов и упоров. Строевая подготовка - перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Активный отдых и характеристика основных форм его организации		
23.		Повторение акробатических элементов изученных в 10 классе. Комнатная гимнастика» для здоровых и больных		
24.		Разучивание акробатических связок. Выполнение учебного норматива-подтягивание. Цель использования массажа, самомассажа в системе ОФП и гигиенические требования к процедуре массажа		
25.		Упражнения в равновесии – комбинацииРазучивание комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Выполнение акробатической связки на оценку		
26.		Освоение техники опорного прыжка. Рациональный суточный режим		
27.		Совершенствование техники опорного прыжка. Выполнение строевых приемов на оценку. Пища и питьевой режим		
28.		Соревнования по акробатике		
29.		Выполнение техники опорного прыжка на оценку		
30.	Лыжная подготовк	Повторение и отработка техники попеременного двушажного хода	12 ч	

	а			
31.		Повторение техники одновременных ходов. Основы организации двигательного режима		
32.		Совершенствование техники одновременных ходов и применение их по дистанции на оценку		
33.		Переход с попеременного на одновременные ходы. Подъемы спуски, повороты, торможения		
34.		Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные лыжные ходы		
35.		Совершенствование техники конькового хода. Тактика лыжных гонок		
36.		Тренировочное прохождение дистанции свободным стилем. Контроль техники конькового хода		
37.		Элементы тактики лыжных гонок. Совершенствуйтесь в плавании		
38.		Применение элементов тактики лыжных гонок на дистанции. Лыжная эстафета		
39.		Прохождение дистанции применяя скоростные участки до 100м. Правила проведение занятий после длительной болезни		
40.		Проходить дистанцию до 3-5 км изученными способами лыжных ходов. Совершенствование индивидуальной техники на лыжах		
41.		Выполнение учебного норматива 5 и 3 км		
42.	Спортивные игры /волейбол	Совершенствование навыков первых и вторых передач	8 ч	
43.		Совершенствование навыков точной и сильной верхней прямой подачи		
44.		Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. Выполнение промежуточных нормативов по разделу "Волейбол".		

45.		Совершенствование технических приемов волейбола(нападающий удар,прием нападающего удара и подачи, блокирования,подача)во время двусторонней игры		
46.		Учебная игра. Групповые тактические действия»Волна		
47.		Индивидуальная работа с учащимися по освоению техники волейбола.Учебная игра		
48.		Учебная игра		
49.		Двусторонняя игра.Контроль технических элементов волейбола		
50.	Спортивные игры /футбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, остановка мяча грудью, обманные движения в футболе	5 ч	
51.		Тактические действия в защите в футбол.Выполнение учебного норматива-"пистолет"		
52.		Обводка соперника.Тактические действия в нападении футбол		
53.		Зонная и персональная защита.Учебная игра		
54.		Двусторонняя игра в футбол		
55.	Спортивные игры /гандбол	Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов в игре гандбол	5 ч	
56.		Нападение контратакой		
57.		Позиционное нападение.Броски гандбольного мяча в падении		
58.		Взаимодействие игроков в нападении.Выполнение технических и тактических элементов гандбола в связке(быстрый прорыв).Учебная игра в гандбол по правилам		

59.		Двусторонняя игра на первенство класса по гандбол		
60.	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания на дальность и в цель. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	9 ч	
61.		Техника эстафетного бега. Выполнение контрольного упражнения-прыжок в длину с места		
62.		Соревнования по спринтерскому бегу на 100м. Техника прыжка в высоту. Отработка техники броска биты в игре «Городки»		
63.		Совершенствование техники бега на длинную дистанцию		
64.		Техника прыжка в высоту и на результат. Полоса препятствий		
65.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега по фазам. Контроль УФП		
66.		Тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств через сюжетно-образные и обрядовые игры		
67.		Кроссовый бег. Тренировочное прохождение дистанции 3км, 2 км. Подготовка и выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО в ходе промежуточной аттестации с учетом группы здоровья. Спортивное ориентирование		
68.		Бег 3 км(2км) на результат. Подготовка и выполнение ВФСК ГТО		