

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Приложение №14

к ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

**10 – 11 класс**

базовый уровень

г. Торжок

## **Пояснительная записка:**

Основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г);
- Учебный план МБОУ СОШ№5

## **Цели изучения предмета:**

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. Курс «Физическая культура» на ступени среднего (полного) общего образования направлен на формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, организации активного отдыха и оптимизации трудовой деятельности.

## **Задачи изучения предмета**

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально -прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Методы работы с одаренными детьми:**

- творческие мастерские;
- групповые занятия по параллелям классов с сильными учащимися;
- кружки по интересам;
- занятия исследовательской деятельностью;
- конкурсы;
- интеллектуальный марафон;
- научно-практические конференции;

- участие в олимпиадах;
- работа по индивидуальным планам.

### **Методы работы с детьми с ОВЗ**

- поэтапное разъяснение заданий
- последовательное выполнение заданий
- повторение учащимся инструкции к выполнению задания
- обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения
- близость к учащимся во время объяснения задания
- перемена видов деятельности
- чередование занятий и физкультурных пауз
- предоставление дополнительного времени для завершения задания
- предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания
- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения
- использование упражнений с пропущенными словами/предложениями
- дополнение печатных материалов видеоматериалами
- обеспечение учащихся печатными копиями заданий, написанных на доске
- индивидуальное оценивание ответов учащихся с ОВЗ
- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями
- разрешение переделать задание, с которым он не справился.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные**

- Ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, 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
- сформированность российской гражданской идентичности, способности к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувства 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;

- 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
- 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;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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;
- 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;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;

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

### **Метапредметные**

- 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;
- искать и находить обобщённые способы решения задач, в том числе осуществлять развёрнутый 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;
- 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.
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за её пределами), подбирать партнёров 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;

- развёрнуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

## Предметные

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<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>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</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> <li>-- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки</li> </ul>

<p>физического развития и развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
--	--

## Содержание учебного курса

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10 КЛАСС**

#### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (12 часов)**

##### 1.1. Знания об обществе

Основные составляющие физической культуры личности

Традиционные игры и виды спорта в культурах многонационального российского народ

Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни человека.

Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека

Умственная и физическая работоспособность человека

Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Регулирование и контроль физических нагрузок во время физкультурной деятельности

Способы оказания доврачебной медицинской помощи

#### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)**

##### **2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Технология разработки планов- конспектов тренировочных занятий

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий

Организация досуга средствами физической культуры

#### **Раздел 3. Физическое совершенствование (48 часов)**

##### **3.1. Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения

Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4 ×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); повторный бег 4х300м; 6-ти минутный бег; челночный бег; медленный бег; специальные беговые упражнения;

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега; прыжки с преодолением препятствий; прыжки на скакалке; всевозможные прыжки и много скоки;

Метания

Метание гранаты; метание мяча; броски набивного мяча двумя руками из-за головы;

### **3.2. Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые команды и приёмы; гимнастика с основами акробатики; наклон вперёд из положения сидя; подтягивания на перекладине (мальчики); отжимания лёжа в упоре (девочки); подъём корпуса из положения лежа на спине;

### **3.3. Волейбол**

Совершенствование навыков игры в волейбол: исходное положение (стойки); перемещения; передача; подачи; нападающий удар; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину; приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди — животе; блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

### **3.4. Виды спорта по выбору**

Атлетические единоборства (юноши)

Элементы базовой, степ-, фитбол и танцевальной аэробики

Совершенствование базовых движений. Сочетания и вариации базовых движений. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Выполнение двигательных композиций.

### **3.5. Упражнения с оздоровительной направленностью**

Общефизическая подготовка

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания

1 Атлетическая гимнастика (юноши):

- комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп;
- комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);
- комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.



Ритмическая гимнастика (девушки): — стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); — танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев.

Аэробика (девушки): — композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); — общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### **3.6. Прикладно-ориентированная подготовка**

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках спортивных игр

## **Содержание учебного курса**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 11 КЛАСС**

#### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (9 часов)**

Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила Честной Игры

Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.  
Паралимпийское движение

Современное состояние, правовые основы физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья в Российской Федерации

#### **1.2. Психолого-педагогические основы деятельности**

Питание и пищевые добавки. Проблема допинга

Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха и досуга

Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности

#### **1.3. Медико-биологические основы деятельности**

Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека

Формы и средства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно-оздоровительной программе

Профилактика стресса средствами физической культуры

#### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 часов)**

##### **2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой

Повторение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Планирование занятий физической культурой. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий

Тестирование физических качеств

Организация досуга средствами физической культуры

### **Раздел 3. Физическое совершенствование (45 часов)**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

#### **3.2. Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения

Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4 ×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); повторный бег 4х300м; 6-ти минутный бег; челночный бег; медленный бег; специальные беговые упражнения;

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега; прыжки с преодолением препятствий; прыжки на скакалке; всевозможные прыжки и много скоки;

Метания

Метание гранаты; метание мяча; броски набивного мяча двумя руками из-за головы;

#### **3.2. Гимнастика с основами акробатики.**

Строевые команды и приёмы; гимнастика с основами акробатики; наклон вперёд из положения сидя; подтягивания на перекладине (мальчики); отжимания лёжа в упоре (девочки); подъём корпуса из положения лежа на спине;

#### **3.3. Волейбол**

Совершенствование навыков игры в волейбол: исходное положение (стойки); перемещения; передача; подачи; нападающий удар; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди

— животе; блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

### **3.4. Виды спорта по выбору**

Атлетические единоборства (юноши)

Элементы базовой, степ-, фитбол и танцевальной аэробики

Совершенствование базовых движений. Сочетания и вариации базовых движений. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Выполнение двигательных композиций.

### **3.5. Упражнения с оздоровительной направленностью**

Общефизическая подготовка

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своём развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев.

Аэробика (девушки): — композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); — общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### **3.6. Прикладно-ориентированная подготовка**

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики

Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках спортивных игр

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**по годам физкультура 10 класс**

Тематический раздел/ часы	Контрольные элементы содержания	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка ( оценочные и методические материалы )
		Личностные	Метапредметные	Предметные		
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (теоретический материал) 12 часов	Знать особенности развития физической культуры в различные исторические эпохи; Характеризовать сущность национальных видов спорта; Понимать и раскрывать суть требований к организации соревнований в школе; самостоятельно проводить спортивные соревнования; приводить доказательства	Ориентация и готовность 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	анализ и оценка результатов своей деятельности, соотнесение полученных результатов с требованиями учителя; овладение речевыми средствами коммуникации, умение работать с различными источниками информации; делать выводы; умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку	Раскрывать особенности развития физической культуры в различные исторические эпохи. Объяснять сущность основных составляющих физической культуры личности. Характеризовать сущность национальных видов спорта. Раскрывать значение национальных видов спорта для сохранения	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных	Приложение 1

	<p>положительного влияния двигательной активности на организм человека; Использовать методики определения типа телосложения; применять способы самоконтроля физического развития и физической подготовленности ; различать виды травм; оказывать доврачебную помощь пострадавшим.</p>	<p>и достижений нашей страны;обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;</p>	<p>зрения, работать в группах.</p>	<p>народной культуры Понимать и раскрывать суть требований к организации соревнований в школе. Составлять положение о соревнованиях. Осуществлять подготовку к проведению соревнований. Подводить итоги соревнований и награждать победителей. Самостоятельно проводить спортивные соревнования. Характеризовать виды физической нагрузки. Понимать и описывать способы регулирования физической нагрузки во время физкультурной деятельности Приводить доказательства</p>	<p>видов спорта;</p>	
--	---	---	------------------------------------	--	----------------------	--

				<p>положительного влияния двигательной активности на организм человека. Характеризовать основы организации двигательного режима. Называть способы регулирования массы тела. Различать основные формы физкультурной деятельности в образовательных учреждениях</p> <p>Определять типы телосложения. Использовать методики определения типа телосложения. Раскрывать значение умственной и физической работоспособности человека, понятие ЗОЖ, компоненты ЗОЖ. Применять</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>способы самоконтроля физического развития и физической подготовленности. Характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Выполнять на практике упражнения. Различать виды травм. Оказывать доврачебную помощь пострадавшим</p>		
<p>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов</p>	<p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой; отбирать физические упражнения и определять их дозировку; различать режимы физической</p>	<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p>	<p>оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Составлять планы самостоятельных занятий</p>	<p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами</p>	<p>и в</p>

	<p>нагрузки; применять методики тестирования гибкости, силы, выносливости, скорости и координационных способностей.</p>		<p>соображения этики и морали; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>	<p>физической подготовкой, планы конспекты тренировочных занятий. Отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Различать режимы физической нагрузки.</p>	<p>профильные учреждения профессионального образования;</p>	
--	---	--	--	---	---	--



				<p>Контролировать и регулировать физическую нагрузку во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>Применять методики тестирования гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>		
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование 48 часов</p>	<p>Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой;</p>	<p>уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России,</p>	<p>сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений. умение самостоятельно создавать алгоритмы</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и</p>	<p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-</p>	

	<p>выполнять нормативы бега, прыжков; различать и выполнять строевые команды, строевые приёмы; организовывать совместные занятия баскетболом, волей- боллом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;</p>	<p>уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной</p>	<p>деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; -- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки</p>	
--	---	--	---	---	---	--

	<p>использовать игру в баскетбол, волейбол и организовывать совместные занятия баскетболом, волей-болом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; использовать игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации</p>	<p>профессиональной и общественной деятельности; физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности</p>		<p>упражнений, корректно оценивать технику выполнения ими упражнений. Соблюдать правила безопасности Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой. Различать и выполнять строевые команды, строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствовать технику гимнастических упражнений.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

	активного отдыха			<p>Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими гимнастических упражнений и комбинаций. Анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлять. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приёмов. Соблюдать правила техники безопасности. Моделировать технику игровых</p>		
--	------------------	--	--	--	--	--

				<p>действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха. Различать технику атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол и танцевальной аэробики.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				Называть национальные виды спорта и давать им характеристику.		
--	--	--	--	---	--	--

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**по годам физическая культура 11 класс**

Тематический раздел/ часы	Контрольные элементы содержания	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка ( оценочные и методические материалы )
		Личностные	Метапредметные	Предметные		
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (теоретический материал) 9 часов	объяснять духовную составляющую физической культуры и спорта и их роль в олимпийском движении; раскрывать особенности развития физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями	готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим	формулировать вопросы и строить рассуждения в соответствии с учебными задачами. умение работать с различными источниками информации, делать выводы на основе полученной информации, работать в	Объяснять духовную составляющую физической культуры и спорта и их роль в олимпийском движении. Объяснять происхождение понятия «fair play» Раскрывать деятельность Международного комитета движения	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять	Приложение 1

	<p>здоровья; называть этапы допризывной подготовки; характеризовать и оценивать первые нормативно-правовые документы в области физкультуры и спорта; раскрывать проблему допинга; оценивать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях; объяснять сущность стресса; раскрывать значение физической культуры для профилактики стресса;</p>	<p>событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</p>	<p>группах. и отвечать на вопросы, .</p>	<p>«fair play» и Российского комитета «fair play». Характеризовать манифест о «fair play», законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Характеризовать паралимпийское движение, непрерывное физкультурное образование в системе физического воспитания. Раскрывать особенности развития физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p>	
--	---	---	--	--	---	--

				<p>Понимать и раскрывать особенности особенности военно-прикладной подготовки допризывников. Называть этапы допризывной подготовки. Характеризовать и оценивать первые нормативно-правовые документы в области физкультуры и спорта. Обосновывать правила рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Характеризовать стимуляторы работоспособности растительного происхождения. Раскрывать проблему допинга. Различать понятия:</p>		
--	--	--	--	---	--	--



				<p>досуг и отдых, активный и пассивный отдых, рекреативный семейный отдых, игровые досуговые программы, спортивный семейный отдых Формулировать правила техники безопасности, предъявляемые к состоянию спортивных залов, спортивных площадок, спортивного оборудования и инвентаря, а также правила техники страховки, страховки-помощи и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при организации активного отдыха. Называть</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>заболевания, связанные с учебной и производственной деятельностью человека. Объяснять необходимость проведения профилактических мероприятий по предотвращению развития заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека. Применять комплексы лечебной физической культуры и приёмы массажа для профилактики распространённых заболеваний. Составлять индивидуальную физкультурно-оздоровительную программу.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>Организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. Оценивать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях. Объяснять сущность стресса. Раскрывать значение физической культуры для</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				профилактики стресса.		
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность 14 часов	составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, планы-конспекты тренировочных занятий; характеризовать режимы физической нагрузки; применять методики тестирования гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей;	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; 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	определять наиболее эффективные способы достижения результата	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, планы конспекты тренировочных занятий. Отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;	

		здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;		Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Различать режимы физической нагрузки. Контролировать и регулировать физическую нагрузку во время индивидуальных тренировочных занятий. Применять методики тестирования гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным		
--	--	--	--	--	--	--

				бегом. Подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.		
Раздел 3. Физическое совершенствование; 45 часов	применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений; включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической	Ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в	высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью; знание технических действий и умение их использовать в игровой деятельности.	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических	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	

	<p>культурой; исправлять ошибки, возникающие при выполнении упражнений; совершенствовать технику гимнастических упражнений;</p>	<p>жизни образовательной организации, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p>		<p>качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, корректно оценивать технику выполнения ими упражнений. Соблюдать правила безопасности Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой. Различать и выполнять</p>		
--	---	---	--	--	--	--

				<p>строевые команды, строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствовать технику гимнастических упражнений. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими гимнастических упражнений и комбинаций. Анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать</p>		
--	--	--	--	---	--	--



				<p>их исправлять. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приёмов. упражнений. Совершенствовать технику гимнастических упражнений. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими гимнастических упражнений и комбинаций. Анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>их исправлять. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приёмов. Соблюдать правила техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>открытом воздухе. Использовать игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха. Различать технику атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол и танцевальной аэробики. Называть национальные виды спорта и давать им характеристику.</p>		
--	--	--	--	--	--	--