



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38  
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»  
(МАОУ «СОШ № 38»)  
«Невельса Краснознамённой 28-од стрелковёй дивизия нима 38 №-а шёр школа»  
муниципальной ашёрлуна велёдан учреждение

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного  
методического объединения  
учителей физической  
культуры, основ  
безопасности  
жизнедеятельности

О.Е. Кичигина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Л.П. Ладанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
«СОШ № 38»

Н.М. Аверина

Протокол №1

От «31» августа 2023 г.

### Рабочая программа учебного предмета

#### «Физическая культура»

Уровень образования – среднее общее образование

Срок реализации программы – 2 года

Составитель: Кичигина О.Е.,  
учитель физической культуры

г. Сыктывкар

2023

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» МАОУ «СОШ № 38» разработана на уровень среднего общего образования для изучения на базовом уровне в соответствии с

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. №1645, 31 декабря 2015 г. №1578, 29 июня 2017 г. №613).
- с положением о рабочей программе учебного предмета (РПУП) МАОУ «СОШ №38» г. Сыктывкара (по ФГОС).

С учётом :

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з),
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ № 38» (ФГОС).

Целями изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования являются:

1. Формирование умений использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6. для слепых и слабовидящих обучающихся:
  - Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
  - Формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
7. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с

учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,
- умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС и учебным планом входит в образовательную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Рабочая программа рассчитана на 210 часов: 108 часов в 10-х классах и 102 часа в 11-х классах (в соответствии со школьным учебным планом), 3 часа в неделю.

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

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

### 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

## 2. Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

## 3. Физическое совершенствование

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

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

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

### **Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

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

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные 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 отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

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

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

#### **Регулятивные УУД**

Выпускник научится:

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

#### **Познавательные УУД:**

Выпускник научится:

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

#### **Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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

**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.*

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

### **10 класс**

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

## 11 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»** 10 класс (девушки)

### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Формирование здорового образа жизни. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Поддержание репродуктивной деятельности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Предупреждение профессиональных заболеваний. Приемы релаксации. Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Предупреждение вредных привычек. Профилактика обморожения и переохлаждения.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий оздоровительно-корректирующей направленности. Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сеансы релаксации и самомассажа. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Правила организации и проведения соревнований. Развитие координации. Сеансы аутотренинга.

Комплекс упражнений для укрепления мышц груди, комплекс упражнений для укрепления мышц рук, комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Репродуктивные функции. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Комплексы специальной физической подготовки.

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

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение

на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Подготовка к соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, бег по возвышающейся над землей опоре. Особенности соревновательной деятельности. Передвижения различными способами. Функциональное воздействие на основные части тела посредством ритмической гимнастики. Полоса препятствий.

Основные шаги аэробики. Композиции скоростно-силовых, силовых упражнений. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Эстафетный бег, спортивная ходьба. Основы техники передвижения. Совершенствование технических приемов. Низкий старт, высокий старт. Челночный бег. Смешанное передвижение. Бег различными способами с грузом на плечах. Ведение мяча, передачи мяча. Учебная игра. Переход с попеременного на одновременный ход. Спуски в высокой и средней стойке. Основы техники передвижения. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Совершенствование технических приемов. Прямой нападающий удар.

## 10 класс (юноши)

### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Полосы препятствий. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

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

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Обыгрыш соперников. Ведение мяча. Использование корпуса во время игры. Захваты и освобождение от захватов. Приемы защиты.

11 класс (девушки)

### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Формирование здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.

Формы организации занятий физической культурой.

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.

Техника безопасности.

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Поддержание репродуктивной функции. Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Банные процедуры.

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

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; низкий старт, высокий старт, прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности.

Челночный бег. Эстафетный бег, передвижения различными способами, с грузом на плечах. Передвижение по возвышающейся над землей опоре. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Опорный прыжок.

## 11 класс (юноши)

### Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

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

### Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Приемы релаксации и самомассажа. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений для мышц ног.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Ведение мяча. Обыгрыш соперников. Использование корпуса во время игры. Финты. Совершенствование тактических приемов. Захваты и освобождения от захватов. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны. Техничко-тактические действия самообороны. Единоборства в парах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

## Тематическое планирование.

10 класс (108 ч.)

	Название раздела, темы.	Количество часов, отводимых на освоение темы
	<u>Легкая атлетика</u> <b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Легкая атлетика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,	24 часа

	<p>сохранении творческой активности и долголетия. Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Предупреждение профессиональных заболеваний.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий оздоровительно-корректирующей направленности. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Правила организации и проведения соревнований.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности. Низкий старт, высокий старт. Челночный бег, смешанное передвижение. Эстафетный бег, спортивная ходьба.</p>	
	<p><u>Кроссовая подготовка</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Кроссовая подготовка. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Поддержание репродуктивной деятельности. Приемы релаксации. Формы организации занятий физической культурой. Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сеансы релаксации и самомассажа.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, бег по возвышающей над землей опоре. Особенности соревновательной деятельности. Передвижения различными способами. Бег различными способами с грузом на плечах.</p>	21 час
	<p><u>Ритмическая гимнастика(д)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Ритмическая гимнастика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Приемы релаксации.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Развитие координации, сеансы аутотренинга. Комплекс упражнений для укрепления мышц груди, комплекс упражнений для укрепления мышц рук, комплекс упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Функциональное воздействие на основные части тела посредством ритмической гимнастики.</p> <p><u>Футбол (юн)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Футбол. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p>	8 часов

	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Обыгрыш соперников. Ведение мяча. Использование корпуса во время игры. Технические приемы и командно-тактические действия.</p>	
	<p><u>Аэробика(д)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Аэробика. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Основные шаги аэробики. Композиции силовых упражнений.</p> <p><u>Спортивные единоборства (ю)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Спортивные единоборства. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Захваты и освобождение от захватов. Приемы защиты.</p>	8 часов
	<p><u>Гимнастика (д)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Гимнастика. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастика при умственной и физической деятельности. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юн)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>	10 часов



	<p>Атлетическая гимнастика. Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	
	<p><u>Баскетбол</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Баскетбол. Формы организации занятий физической культурой. Формирование здорового образа жизни. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предупреждении профессиональных заболеваний. Предупреждение вредных привычек.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Репродуктивные функции. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Технические приемы и командно-тактические действия. Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Передачи мяча.</p>	14 часов
	<p><u>Промежуточная аттестация</u></p>	2 часа
	<p><u>Лыжная подготовка (теория)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Лыжная подготовка.Профилактика обморожения и переохлаждения.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Формирование здорового образа жизни.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Переход с попеременного на одновременный ход. Спуски в высокой и средней стойке. Основы техники передвижения.</p>	3 часа
	<p><u>Волейбол</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Волейбол. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Предупреждение профессиональных заболеваний. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Требования безопасности на уроках. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в</p>	15 часов

	<p>России. Комплексы специальной физической подготовки.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Технические приемы и командно-тактические действия. Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Совершенствование технических приемов. Прямой нападающий удар.</p>	
	<p><u>Плавание (теория)</u></p> <p>Плавание. Правила ТБ на занятиях. Освоение с водой.</p> <p>История развития плавания.</p> <p>Стили и виды плавания.</p>	3 часа

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания практики, проводятся теоретические уроки.

Из-за отсутствия условий для занятий лыжной подготовкой (практики), проводятся уроки по теории.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.*

11 класс (102 ч.)

№	Название раздела, темы.	Количество часов, отводимых на освоение темы, раздела
1.	<p><u>Легкая атлетика.</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>Легкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формирование здорового образа жизни. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Поддержание репродуктивной функции. Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: низкий старт, высокий старт, бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Эстафетный бег.</p>	24 часов
2.	<u>Кроссовая подготовка.</u>	15 часов

	<p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Кроссовая подготовка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительная ходьба и бег.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Передвижения различными способами, с грузом на плечах. Передвижение по возвышающейся над землей опоре. Кросс по пересеченной местности. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	
3.	<p><u>Ритмическая гимнастика.</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Ритмическая гимнастика. Техника безопасности. Развитие координации. Современные фитнес-программы.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплекс упражнений для укрепления мышц груди, мышц рук, мышц спины. Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Сеансы релаксации и самомассажа.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Сочетание движений рук с шагами.</p> <p><u>Футбол.</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Футбол. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Приемы релаксации и самомассажа. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Ведение мяча. Игра головой. Обыгрыш соперников. Использование корпуса во время игры. Финты. Совершенствование тактических приемов. Командно-тактические действия.</p>	8 часов
4.	<p><u>Аэробика (д)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Аэробика. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Формы организации занятий физической культурой.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиция силовых упражнений. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач</p>	8 часов

	<p>формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Основные шаги аэробики.</p> <p><u>Спортивные единоборства (юн)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Спортивные единоборства. Профилактика вредных привычек. Сохранение творческой активности и долголетия.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Приемы страховки и самостраховки. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Захваты и освобождения от захватов. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны. Техничко-тактические действия самообороны. Единоборства в парах.</p>	
5.	<p><u>Гимнастика (д)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Упражнения акробатики. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Опорный прыжок.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юн)</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Атлетическая гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплекс упражнений для мышц спины. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</p>	10 часов
6.	<p><u>Промежуточная аттестация</u></p>	2 часа
7.	<p><u>Баскетбол</u></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Баскетбол. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы</p>	12 часов

	<p>физического воспитания.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Передачи мяча. Учебная игра. Совершенствование технических приемов баскетбола.</p>	
8.	<p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>Волейбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p><b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Банные процедуры.</p> <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Совершенствование технических приемов волейбола. Командно-тактические действия.</p>	20 часов
9.	<p>Плавание (теория)</p> <p>Плавание на боку. Развитие физических способностей.</p> <p>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Кроль на спине (движения ногами, гребок руками, дыхание).</p>	3 часа

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания практики, проводятся теоретические уроки.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.*

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.**

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

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

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



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

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

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

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.**

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

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

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

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

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



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

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.</b>				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>				

4.	<p align="center"><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p>	<p>Девушки - 11 часов</p> <p>Юноши - 11 часов</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</i></li> </ul>
----	---	---	--	---

			<p>культуры и спорта в России.  <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p><i>физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i></li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
5.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Девушки - 7 часов  Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</b></li> <li>• <b>Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</b></li> <li>• <b>Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</b></li> <li>• <b>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</b></li> <li>• <b>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</b></li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>				
6.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Девушки - 84 часа  Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</b></li> <li>• <b>Практически использовать приемы защиты и самообороны;</b></li> </ul>

		<p>лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul>

**Приложения к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

**10 -11 класс**

**Контрольное упражнение**

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

**Контрольные тесты**

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с	190 и	175-189	174 и	220и	200-219	199 и

места, см	больше		меньше	больше		меньше
-----------	--------	--	--------	--------	--	--------

Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше
Рывок гири (16кг) (юн)	-	-	-	15	25	35