

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Биритская средняя общеобразовательная школа**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета физическая культура
составлена на основе требований к результатам освоения основной
образовательной программы
основного общего образования МБОУ Биритской СОШ
для 10-11 классов**

Составитель программы:
Пересыпкин Андрей Владимирович
Учитель физической культуры
I категории

село Бирит 2023 год

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы 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.

Ученики должны освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх:

демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и < 190	195-210 205-220	230 и > 240	160 и < 160	170-190 170-190	210 и > 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1100 и > 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	1300 и > 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 – 12 – 14	20 и > 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	14 15 14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12	 6 и < 6	 13 – 15 – 13 – 15	 18 и > 18

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

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

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

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

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

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

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 204 часа.

Распределение учебных часов по классам

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

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

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

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни ()</i>				
1.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	9 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • 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); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных</i>

			<p>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 культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p><i>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>
Физкультурно-оздоровительная деятельность ()				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часов	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения</i>

			<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p><i>индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
Физическое совершенствование()				
3.	Физическое совершенствование	90 часов	<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> Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i>
Всего				

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

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
4.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • 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); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>

			<p>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 культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7 часов	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>

			здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
Физическое совершенствование				
6.	Физическое совершенствование	84 часа	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i>

Календарно - тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Программа	Раздел	Урок
1	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 1. Челночный бег 10 * 10 м. Техника безопасности на л./атлет.
2	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 2. Прыжки в длину с места
3	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 3. Подтягивание и вис на перекладе
4	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 4. Бег 100 м.
5	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 5. Прыжки через скакалку
6	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 6. Поднимание туловища за 1 минуту
7	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 7. Бег с ускорением
8	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 8. Эстафета
9	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 9. Высокий и низкий старт до 40 метров
10	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 10. Бег 1000 м.
11	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 11. Метание различных снарядов
12	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 12. Бег на расстояние 3000 м.
13	Программа В.И.Ляха	Раздел 1 Легкая атлетика	Урок 13. Основные элементы техники передвижения
14	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 14. Варианты ударов головой и ногой. Т.Б. по футболу.
15	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 15. Ведение мяча с сопротивлением
16	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 16. Техника перемещения и владения мячом
17	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 17. Выбивание, отбор, перехват
18	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 18. Групповые действия в нападении
19	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 19. Командные действия в защите
20	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 20. Штрафной удар
21	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 21. Ведение мяча с изменением движения
22	Программа	Раздел 2	Урок 22. Техника передвижения

	В.И.Ляха	Спортивные игры	
23	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 23.Ловля и передача мяча с сопротивлением.Т.Б. по баскетб.
№ п/п	Программа	Раздел	Урок
24	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 24.Действия против игрока (вырывание,выбивание,закрывание)
25	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Передача мяча под Урок 25. рукой,из-за головы, спины.
26	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 26.Техника перемещения и владения мячом
27	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 27.Передача одной рукой из - за спины и головы.
28	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 28.Ловля мяча после отскоков
29	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 29.Бросок мяча над головой с боку
30	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 30.Добивание мяча
31	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 31.Броски мяча в прыжке
32	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 32.Эстафета с мячом
33	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 33.Броски с сопротивлением двух противников
34	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 34.Ловля мяча переданного сзади
35	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 35.Передача мяча под рукой
36	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 36.Зона защиты
37	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 37.Ведение мяча с изменением скорости
38	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 38.Перемещение в защите
39	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 39.Эстафета с мячом
40	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 40.Двухсторонняя игра
41	Программа В.И.Ляха	Раздел 2 Спортивные игры	Урок 41.Эстафета с мячом
42	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 42.Длинный кувырок вперед через препятствие. Т. б.на уроках гимн.
43	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 43.Стойка на руках с помощью

44	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 44.Переворот с боку
45	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 45.Кувырок назад через стойку на лопатках
46	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 46.Стойка на голове и руках
47	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 47.Лазание по канату
№ п/п	Программа	Раздел	Урок
48	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 48.Упражнение на перекладине
49	Программа В.И.Ляха	Раздел 3. Гимнастика	Урок 49.Прыжки через "козла"
50	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 50.Попеременный двухшажный ход - 400м. Т.б.на уроках лыжн.подг.
51	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 51.Одновременный бесшажный ход - 100м.
52	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 52.Одновременный двухшажный ход - 500м.
53	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 53.Одновременный одношажный ход - 400м.
54	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 54.Коньковый ход
55	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 55.Спуск в основной стойке
56	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 56.Подъём скользящим и ступающим ходом.
57	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 57.Повороты переступанием и прыжком
58	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 58.Прохождение дистанции 1 км.
59	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 59.Прохождение дистанции 2 км.
60	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 60.Прохождение дистанции 3 км.
61	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 61.Торможение упором палками
62	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 62. Эстафетный бег на лыжах
63	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 63.Эстафетный бег на лыжах
64	Программа В.И.Ляха	Раздел 4. Лыжная подготовка	Урок 64.Прохождение дистанции с чередованием ходов
65	Программа	Раздел 4.	Урок 65.Прохождение дистанции

	В.И.Ляха	Лыжная подготовка	с чередованием ходов
66	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 66.Подачи мяча с подкруткой. Т. б. на уроках волейбола
67	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 67.Подачи мяча с подкруткой
68	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 68.Планирующая подача мяча
69	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 69.Планирующая подача мяча
70	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 70.Передача мяча в прыжке
71	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 71.Чередование откидок вперед и назад
№ п/п	Программа	Раздел	Урок
72	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 72.Нападающие удары с коротких передач
73	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 73.Нижний прием мяча после подачи
74	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 74.Передача мяча за спину
75	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 75.Вторая передача в зону нападения
76	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 76.Нападающие удары с задней линии
77	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 77.Групповое блокирование в двух направлениях
78	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 78.Передача в прыжке после имитации нападающего удара
79	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 79.Передача мяча через сетку
80	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 80.Передача мяча в тройках
81	Программа В.И.Ляха	Раздел 5 Спортивные игры	Урок 81.Игра на три передачи
82	Программа В.И.Ляха	Раздел 6. Гимнастика	Урок 82.Упражнение на перекладине. Т. б. на уроках гимнастики
83	Программа В.И.Ляха	Раздел 6. Гимнастика	Урок 83.Упражнение на перекладине
84	Программа В.И.Ляха	Раздел 6. Гимнастика	Урок 84.Поднимание туловища за одну минуту
85	Программа В.И.Ляха	Раздел 6. Гимнастика	Урок 85. Прыжки через скакалку
86	Программа В.И.Ляха	Раздел 6. Гимнастика	Урок 86.Прыжки в длину с места

Рассмотрено
на ШМО учителей
естественно-гуманитарного
цикла. Протокол № 1
Руководитель ШМО
Вязьминова Т.В.
Вязь
« 25 » 08 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Перинова Н.П.
Перинова
« 28 » 08 2023г.