Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 232 от 31.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Среднее общее образование, 136 часов

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 10:06:23

Составители:

Затепякина Ю.М., учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Планируемые результаты

Личностные результаты	
Л1	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**
Л1.1.	Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы
Л1.2.	Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
Л1.3.	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
Л1.4.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Л1.5.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью
Л1.6.	Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
Л2	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**
Л2.1.	Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите
Л2.2.	Уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
Л2.3.	Формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения
Л2.4.	Воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации
Л3	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**
Л3.1.	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
Л3.2.	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
Л3.3.	Мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного 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
Л3.4.	Готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности
Л3.5.	Приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям
Л3.6.	Готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
Л4	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:**
Л4.1.	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
Л4.2.	Принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
Л4.3.	Способность к сопереживанию и формированию 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
Л4.4.	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)
Л4.5.	Формирование компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Л5	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре:**
Л5.1.	Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимость 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
Л5.2.	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
Л5.3.	Экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
Л5.4.	Эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта
Л6	**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка личности к семейной жизни:**
Л6.1.	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
Л6.2.	Положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей
Л7	**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**
Л7.1.	Уважение всех форм собственности, готовность к защите своей собственности
Л7.2.	Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов
Л7.3.	Готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Л7.4.	Потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности
Л7.5.	Готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей
Л8	**Личностные результаты в сфере отношений физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**
Л8.1.	Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности
Метапредметные результаты	
Р1	**Регулятивные универсальные учебные действия**

Р1.1.	Самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
Р1.2.	Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели
Р1.3.	Сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы
Р1.4.	Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели
Р1.5.	Определять несколько путей достижения поставленной цели.
Р1.6.	Выбирать оптимальный путь достижения цели с учетом эффективности расходования ресурсов и основываясь на соображениях этики и морали
Р1.7.	Задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута
Р1.8.	Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью
Р1.9.	Оценивать последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей
П2	**Познавательные универсальные учебные действия**
П2.1.	Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций
П2.2.	Распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках
П2.3.	Использовать различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий
П2.4.	Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи
П2.5.	Искать и находить обобщенные способы решения задач
П2.6.	Приводить критические аргументы как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого
П2.7.	Анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации
П2.8.	Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможности широкого переноса средств и способов действия
П2.9.	Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения
П2.10.	Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности (быть учеником и учителем; формулировать образовательный запрос и выполнять консультативные функции самостоятельно; ставить проблему и работать над ее решением; управлять совместной познавательной деятельностью и подчиняться)
К3	**Коммуникативные универсальные учебные действия**
К1.1.	Осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами)
К1.2.	При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так

	и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.)
К1.3.	Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
К1.4.	Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы
К1.5.	Координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального)
К1.6.	Согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением
К1.7.	Представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией
К1.8.	Подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
К1.9.	Воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития
К1.10.	Точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.
	Предметные результаты
	Ученик научится
ПР1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
ПР1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
ПР1.3	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
ПР1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
ПР1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
ПР1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
ПР1.7	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

	тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
ПР1.8	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
ПР1.9	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
ПР1.10	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
ПР1.11	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
ПР1.12	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
ПР1.13	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
ПР1.14	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
ПР1.15	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)
ПР1.16	выполнять основные технические действия и приемы в беге на коньках
ПР1.17	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
ПР1.18	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
	Ученик получит возможность научиться
ПР2.1	*характеризовать современное состояние физической культуры и спорта в России и основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*
ПР2.2	*характеризовать особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта*
ПР2.3	*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма*
ПР2.4	*выполнять индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности, контролировать и оценивать эффективность занятий*
ПР2.5	*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность*
ПР2.6	*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*

ПР2.7	*выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья*
ПР2.8	*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
ПР2.9	*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта*
ПР2.10	*выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*
ПР2.11	*выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта*

Содержание курса

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Общее количество часов	Распределение по классам	
			10	11
I	Физическая культура и здоровый образ жизни	4	2 в процессе урока	2 в процессе урока
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность*	8	4	4
III	Физическое совершенствование	112	56	56
	- легкая атлетика - спортивные игры: волейбол баскетбол - виды спорта (спортивны игры) по выбору учителя - гимнастика с элементами акробатики - катание на коньках** - упражнения этнокультурной направленности	32 40 18 18 8 18 10 4	16 20 10 10 4 9 5 2	16 20 10 10 4 9 5 2
IV	Резервное время учителя	12	6	6
V	**ИТОГО:**	**136**	**68**	**68**

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

11 класс. 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 – 11 кл. 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.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

10 класс. Правила игр. Техника безопасности. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

11 класс. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Гимнастика с элементами акробатики

10 класс. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Основные гимнастические элементы, связки и комбинации.

11класс. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование основных прикладных двигательных действий в гимнастике и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основные гимнастические элементы, связки и комбинации.

Лёгкая атлетика

10 класс. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей

11 класс. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Совершенствование основных прикладных двигательных действий в легкой атлетике и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость).

Коньки

10 класс. Терминология. Правила техники безопасности при катании на коньках. Развитие равновесия на коньках.

11 класс. Совершенствование основных прикладных двигательных действий в передвижении на коньках и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Упражнения этнокультурной направленности

10 класс. Терминология. Игры с элементами единоборств (курес). Правила техники безопасности. Сюжетно-образные (подвижные) игры (лапта).

11 класс. Правила проведения соревнований. Сюжетно-образные (подвижные) игры (лапта).

Тематическое планирование

10 класс

Раздел/тема	**Количество часов**	**Содержание/основные понятия**
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	2ч	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. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность*	4ч	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	56ч	
Спортивные игры	20ч	
Волейбол	10ч	Перемещение в стойке различными способами. Варианты техники приема и передачи мяча (сверху, снизу двумя руками, передачи над собой, за голову, вдоль сетки). Подача мяча (снизу, сверху, в прыжке, «короткая»). Нападающего удара через сетку (из различных зон, со «второй» линии, при встречных передачах). Блокирования (одиночное, двойное) страховка. Игры по упрощенным правилам, учебные игры с заданием.
Баскетбол	10ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке различными способами). Варианты ловли и передач мяча (двумя и одной руками от груди, от головы, от плеча), без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках). Варианты ведения мяча (в низкой, средней, высокой стойке) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча (одной и двумя руками с места и в движении) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Виды спорта (спортивны игры) по выбору учителя	4ч	
Гимнастика с элементами акробатики	9ч	***Строевые упражнения*** Совершенствование строевых упражнений (ходьба в сочетании с элементами передвежения6 противоход, змейка, диагональ, скрещение и т.д) ***Акробатические упражнения и комбинации*** Акробатическая элементы *(юноши):* стойка на руках ; кувырок назад через стойку на руках , из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов. (девушки): мост, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, выпад вперед,

		кувырки вперед и назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. ***Опорные прыжки*** (**юноши)** Выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 120 (10 кл.); **(девушки):** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину высота 105 см**.** ***Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*** Упражнения на гимнастическом бревне ***(девушки):*** танцевальные шаги (полька), ходьба с взмахами ног и поворотами; прыжки со сменой ног, сед на бедре, сед углом, поворот махом на 180 градусов. Связки из изученных элементов. ***Упражнения на гимнастической перекладине*** Упражнения на перекладине ***(юноши):*** вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание на перекладине, подъем разгибом, вис прогнувшись и переход в упор, сед ноги врозь. ***Упражнения на гимнастических брусьях*** Упражнения на брусьях ***(юноши):*** сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. ***(девушки):*** толчком ног вис, лежа прогнувшись с опорой на нижнюю жердь, толчком одной махом другой упор на нижнюю жердь, махом переворот в упор на верхнюю жердь, равновесие на нижней жерди, кувырок на верхней жерди, сед углом на нижней жерди с опорой. ***Прикладные упражнения*** Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки прикладной направленности.
Легкая атлетика	16ч	Спринтерский бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, передача эстафеты в «коридоре». Бег в равномерном и переменном темпе до 3000м (юноши), до 2000м (девушки) Прыжки в высоту и длину с укороченного разбега (12-16шагов). Метание мяча 150 грамм, метание гранаты 700грамм (юноши) и 500 грамм (девушки) с 3-5шагов разбега. Броски набивного мяча 2-3 кг. Варианты челночного бега(3*10м,4*10м)
Катание на коньках**	5ч	ТБ на ледовых катках. Развитие равновесия на коньках. Совершенствование техники катания различными способами. Совершенствование навыков скольжения. Повороты различными способами. Элементы фигурного катания (прыжки, вращения, «восьмерки»). Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения этнокультурной направленности	2ч	Правила техники безопасности. Терминология. Игры с элементами единоборств (курес).
4. Резервное время	6ч	Углубление изучения отдельных разделов программы (по выбору учителя).
Итого	**68ч**	

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

11 класс

Раздел/тема	**Кол-во часов**	**Содержание/основные понятия**	**Планируемые результаты**
1 . Физическая культура и здоровый образ жизни	2ч	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	Л1.1,Л1.2,Л1.4 Л1.5,Л1.6,Л2.1 Л2.2,Л2.4,Л6.1 Л6.2,Р1.1,П2.4 П2.9,К1.7,К1.9 ПР1.1,ПР1.2.ПР1.3 ПР2.1,ПР2.2,ПР2.3
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4ч	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.	Л3.4,Л5.2,Р1.1 Р1.2,Р1.3,Р1.4 Р1.5,Р1.6,Р1.7 Р1.8,Р1.9,П2.9 ПР1.4,ПР1.5 ПР1.6,ПР1.7 ПР1.8,ПР1.9 ПР1.10,ПР2.4 ПР2.5.ПР2.6 ПР2.7
3. Физическое совершенствов	56ч		

ание*			
Спортивные игры	20ч		
Волейбол	10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (взаимодействия в составе команды, обманные удары, «скидки», страховка блока, выбор места и способа приема мяча). Игры по правилам, учебные игры с заданием.	
Баскетбол	10ч	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом (дриблинг с обведением препятствий, повороты, остановки, различные варианты передач и бросков). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (позиционное нападение, нападение быстрым прорывом, личная и зонная защита). Баскетбол 3*3(стритбол). Игры по правилам, учебные игры с заданием.	
Виды спорта (спортивны игры) по выбору учителя	4ч		
Гимнастика с элементами акробатики	9ч	***Строевые упражнения*** Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ***Акробатические упражнения и комбинации*** Комбинации из ранее освоенных элементов ***(юноши):*** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках, переворот боком; стойка на лопатках, прыжок с поворотом на 360гр. Комбинации из ранее освоенных элементов ***(девушки):*** длинный кувырок, сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мостик, полушпагат, прыжки с поворотами, переворот боком. ***Опорные прыжки*** ***(юноши)*** Выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину высота, 120 – 125 см; ***(девушки)*:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину высота 110 см**.** ***Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*** Упражнения на гимнастическом бревне (***девушки):*** Гимнастическая комбинация,	

		составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (шаги, прыжки, равновесия, повороты, седы). ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине*** Упражнения на перекладине ***(юноши):*** Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (висы, подъемы, упоры). ***Комбинации на гимнастических брусьях (юноши):*** Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (седы, упоры, махи, подъемы). ***(девушки):*** Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (висы, упоры, седы, равновесия, перевороты). ***Прикладные упражнения*** Полоса препятствий на время. Упражнения общей физической подготовки прикладной направленности.	
Легкая атлетика	16ч	Спринтерский бег с высокого и низкого старта, финиширование, эстафетный бег по кругу. Бег в равномерном и переменном темпе до 5000м (юноши), до 3000м (девушки) Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 700грамм (юноши) и 500 грамм (девушки) с полного разбега. Броски набивного мяча 3 кг. Варианты челночного бега (5*10м,10*10м).	
Катание на коньках*	5ч	ТБ на ледовых катках. Развитие равновесия на коньках. Совершенствовать технику катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Совершенствовать технику катания длинным шагом, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Связки из элементов фигурного (катания прыжки, вращения, «восьмерки»). Подвижные игры, эстафеты.	
Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	2ч	Правила проведения соревнований. Сюжетно-образные (подвижные) игры (лапта).	

Резервное время учителя	6ч	Увеличение количества часов на разделы программы (по выбору учителя)	
Итого	**68ч**		

*в данном разделе учителю предоставляется право самостоятельного выбора оздоровительных систем в зависимости от условий материальной базы, погодных условий и возможностей учителя.

** реализация данного вида физической деятельности зависит от условий материально – технической базы и погодных условий. Поэтому, если каток не будет залит по причине отсутствия средств или температура воздуха будет превышать -15 градусов (во время занятий), учитель может распределить часы, отведенные на раздел «катание на коньках», на реализацию других разделов программы (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры).

Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой обучающиеся, отнесенные к основной, подготовительной и специальной медицинской группе осваивают образовательную программу на уроках по физической культуре. Учитель осуществляет дифференцированный подход при организации деятельности обучающихся на уроке и учете их достижений с учетом физиологических особенностей развития в соответствии с письмом Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «Б» осваивают теоретическую часть образовательной программы.

При проведении занятий учитель физической культуры в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012 г. использует следующие формы занятий с учетом состояния здоровья.

Основная медицинская группа	**Подготовительная медицинская группа**	**Специальная медицинская группа**	
		Специальная медицинская группа «А»	**Специальная медицинская группа «Б»**
Реализация учебной программы в полном объеме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований	Занятия корригирующей гимнастикой	Теоретическая подготовка

Тестирование уровня физической подготовленности			
Выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту	Выполнение тестовых испытаний при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача.	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых испытаний необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесенные заболевания.	Не допускается