


Министерство транспорта Российской Федерации  
Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный государственный университет  
путей сообщения»  
(ДВГУПС)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Лицея ДВГУПС  
Протокол № 7  
от «30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Лицея ДВГУПС  
 / Т. И. Хорошилова/  
«30» августа 2021 г.

**Приложение к ООП СОО  
Рабочая программа  
по физической культуре**

Составители:  
Лиманская Т.В.,  
Хорошилова Т.И.,  
Присяжнюк Л.Н.

2021

## Аннотация

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обучающихся 10–11-х классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями, внесенными приказом от 31.12.2015 №1578, от №29.06 2017 №613)
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- рабочей программы воспитания Лицея;
- Регламента ДВГУПС Р 02-25-21. «Разработка рабочих программ учебных дисциплин по программам среднего общего образования. Общие требования.»
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».
- Механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447.
- УМК В.И. Лях, 10–11 кл.

Порядковый номер учебника ФПУ	Наименование учебника	Автор (авторский коллектив)	Класс	Наименование издательства
1.1.3.6.1.2.1	Физическая культура	Лях В.И.	10-11	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Программа входит в обязательную часть учебного плана и предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 136 часов за уровень образования. Рабочая программа подлежит хранению в течение всего периода ее реализации.

### Цели и задачи программы

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели рабочая программа содействует решению следующих задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

### **Формы учебных занятий**

Основной формой обучения является урок, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. Может применяться метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Каждый тип урока предусматривает: формирование ответственного отношения к учению, воспитание культуры учебного труда и навыков самообразования, формирование уважения к чужому труду, к правам и свободам личности, формирование способности адекватно оценивать свои знания и умения в различных видах деятельности, планировать и реализовывать совместную деятельность, нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, а также на создание условий для ак-

тивной учебно-познавательной деятельности обучающихся, для формирования готовности школьников к саморазвитию и непрерывному образованию.

Реализация воспитательного потенциала урока заключается в следующем:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения;
- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию;
- организация помощи неуспевающим одноклассникам, дающей обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка деятельности обучающихся в рамках реализации организованных ими соревнований, что даст обучающимся возможность приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

На уроках у обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы.

### **Применяемые образовательные технологии**

Выбор технологий, используемых для реализации программы зависит от учителя, состава класса и типа урока. Основными технологиями являются:

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ):

- обеспечение свободного доступа обучающихся к источникам информации (содержание которых не противоречит правовым и общественным нормам);
- формирование информационной поддержки образовательной среды;
- внедрение современных систем управления процессом обучения (ведение электронных журналов, поддержание обратной связи с законными представителями обучающихся);
- обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции, программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы и т.д.
- интерактивный формат занятий, который способствует эффективному закреплению тем урока.

Технология формирования критического мышления:

- используются приемы сравнения, систематизации, анализа, обобщения;
- проведения доказательных рассуждений, логического обоснования выводов, аргументированных и эмоционально убедительных суждений;

- самостоятельная работа с источниками информации, обобщения и систематизации полученной информации, интегрирования ее в личный опыт.

#### Здоровьесберегающая технология:

- строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности;
- систематическое создание ситуаций успеха, проведение рефлексии для поступательного снижения уровня стресса;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- проведение физкультминуток.

#### Модульная технология:

- разделение предметного содержания на блоки, по крупным подразделам (темам).

#### Дистанционные образовательные технологии:

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии.

### **Виды и формы контроля**

Контроль успеваемости предназначен для регулярного и систематического оценивания хода освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура» во время занятий, включая занятия, организуемые с использованием дистанционных технологий и по итогам самостоятельной работы обучающихся.

Вид контроля на уроке зависит от этапа обучения. В связи с этим, выделяют: предварительный, текущий, тематический, периодический и итоговый контроль. Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Уровень теоретической подготовленности обучающихся оценивается по пятибалльной шкале.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом,

умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Промежуточная аттестация за проводится в форме учета текущих образовательных результатов.

#### Учебные нормативы 10 класс

	Контрольные упражнения	Показатели						
		Обучающиеся	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м., (сек.)	4,7	4,9	5,2	5,2	6,2	6,7	
2	Бег 100 м, секунд	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8	
3	Бег 1000 м(юн), 500м –(девушки)	3,26	3.51	4.06	1.49	2.03	2.1	
4	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
5	Бег 3000 м, мин	12,40	13,40	15.00				
6	Прыжки в длину с места	225	210	190	182	165	155	
7	Метание гранаты 700 (юн), 500(д)	32	26	22	18	13	11	
8	Челночный бег 4x9 м, сек.	9,3	9,7	10,2	10.4	10.9	11,7	
9	Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой(д)	11	7	3	16	9	4	
10	Прыжки ч\з скакалку, 30 сек (1 мин), раз	65 (130)	60 (123)	50 (115)	75 (135)	70 (128)	60 (120)	
11	Наклоны вперед из положения стоя	+10	+5.0	+2.0	+17.5	+13.5	+7.5	
12	Подъем туловища за 1 мин. из пол лежа	52	47	42	40	35	30	
13	Подъём силой на перекладине	3	2	1				
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1	
15	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40	
16	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00	

#### Учебные нормативы 11 класс

	Контрольные упражнения	Показатели						
		Обучающиеся	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м., (сек.)	4,6	4,8	5,1	5,1	6,1	6,6	
2	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18.0	
3	Бег 1000 м(юн), 500м – (девушки)	3,23	3.45	3.54	1.47	1.59	2.06	
4	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
5	Бег 3000 м, мин	13,00	14,00	15.00				

6	Прыжки в длину с места	235	220	200	185	170	160
7	Метание гранаты 700гр.(юн), 500(д)	38	32	26	23	18	12
8	Челночный бег 4х9 м, сек.	9,2	9,6	10,1	10,3	10,8	11,6
9	Подтягивание на высокой пере- кладине(м), низкой(д)	12	9	4	25	20	15
10	Прыжки ч\з скакалку, 30 сек (1 мин), раз	70 (135)	65 (128)	55 (120)	80 (140)	75 (133)	65 (125)
11	Наклоны вперед из положения стоя	+11,5	+7.5	+3.0	+20	+13	+7
12	Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа	55	45	36	42	36	30
13	Подъём силой на перекладине	4	3	2			
14	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
15	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00

Единые требования к формам, периодичности и порядку контроля успеваемости обучающихся по программам среднего общего образования регламентируется стандартом ДВГУПС СТ-02-23-17 «О формах, периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Лицее ДВГУПС»

### **Планируемые предметные результаты освоения курса**

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

#### **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.

Помимо предметных результатов «**Физическая культура**» способствует формированию регулятивных УУД через «развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях», а также «знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; предвидеть возникновение опасных ситуаций». Таким образом, «физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности», а также «формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни» оказывают весьма заметное влияние на личностное развитие школьников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;



- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные универсальные учебные действия

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

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

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

Важнейшими результатами освоения курса являются **личностные результаты:**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского 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;
- 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

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

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови-

тельно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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 РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Физическое совершенствование**

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Виды деятельности обучающихся представлены в тематическом планировании.

### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, отводимых на изучение за 2 года	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Основы знаний о физической культуре	10	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», готовят аргументы о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья, объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют Основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном</p>

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, отводимых на изучение за 2 года	Характеристика видов деятельности обучающихся
			физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр.
2	Спортивные игры	20	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют данные упражнения для развития способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Гимнастика с элементами акробатики	30	Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств. Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, отводимых на изучение за 2 года	Характеристика видов деятельности обучающихся
			<p>(девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>
4	Легкая атлетика	30	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий. Организуют совместные занятия волейболом и баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.</p>
5	Лыжная подготовка	24	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Изучают правила оказания</p>



№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, отводимых на изучение за 2 года	Характеристика видов деятельности обучающихся
			помощи при обморожениях и травмах. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
6	Плавание	10	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Брас. Кроль. Раскрывают значение плавания для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
7	Единоборства	8	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; Приемы страховки и само страховки. Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, проведение учебной схватки. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, и сверстникам в усвоении программного материала.
8	Резерв	4	<i>Подготовка к сдаче норм ГТО</i>

<b>Поурочное планирование</b>		
<b>10 класс</b>		
№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.	<b>1</b>
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья личности.	<b>1</b>
3	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	<b>1</b>
4	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	<b>1</b>
5-6	Правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	<b>2</b>
7-8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	<b>2</b>
9-10	Прием, передача и подача мяча.	<b>2</b>
11-12	Блокирование нападающих ударов, страховка.	<b>2</b>
13-14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	<b>2</b>
15	Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	<b>1</b>
16-17	Спринтерский бег. Низкий старт.	<b>2</b>
18-19	Бег с ускорением, скоростной бег.	<b>2</b>
20-21	Эстафетный бег.	<b>2</b>
22-23	Бег в равномерном темпе.	<b>2</b>
24	Бег на результат 100 м.	<b>1</b>
25-26	Бег с препятствиями.	<b>2</b>
27-28	Длительный бег.	<b>2</b>
29-30	Метание малого мяча на дальность и в цель.	<b>2</b>
31-32	Метание гранаты на дальность и в цель.	<b>2</b>
33-34	Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>2</b>
35-42	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.	<b>8</b>
43-44	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	<b>2</b>
45-46	Прохождение лыжной дистанции. Эстафета.	<b>2</b>
47-48	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	<b>2</b>
49-50	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	<b>2</b>
51-52	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.	<b>2</b>
53-54	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой и гантелями.	<b>2</b>
55-56	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом	<b>2</b>

	и темпом.	
57-58	Сдача нормативов по гимнастике.	2
59	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1
60	Приёмы самостраховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1
61-66	Силовые упражнения и единоборство в парах.	2
67-68	Резерв 2 часа. (подготовка к сдаче норм ГТО)	
<b>11 класс</b>		
69	Адаптивная физическая культура.	1
70	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
71	Организация и проведение спортивно - массовых соревнований.	1
72	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1
73	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1
74	Основные формы и виды физических упражнений.	1
75	Спортивная игра «Баскетбол». Правила игры.	1
76	Техника передвижений.	1
77	Варианты ловли и передачи мяча.	1
78	Техника защитных действий.	1
79-82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2
83–84	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2
85	Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.	1
86	Легкая атлетика. Прыжки со скакалкой.	1
87-88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	2
89-90	Легкая атлетика. Прыжок ноги врозь через коня.	2
91-92	Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	2
93-94	Легкая атлетика. Барьерный бег и прыжки через препятствия.	2
95	Сдача нормативов по легкой атлетике.	1
96-97	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырок назад.	2
98-99	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие.	2
100-101	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырок назад через стойку.	2
102-103	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Переворот боком, прыжки в глубину.	2
104-105	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Лазанье по двум канатам без помощи ног.	2
106-107	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	2

	Лазанье по одному канату с помощью ног.	
108-109	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивания.	<b>2</b>
110-111	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	<b>2</b>
112-113	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Упражнения на акробатической стенке.	<b>2</b>
114-115	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий.	<b>2</b>
116-117	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.	<b>2</b>
118-119	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<b>2</b>
120-121	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок.	<b>2</b>
122–123	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафета.	<b>2</b>
124	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Оказание первой помощи.	<b>1</b>
125	Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	<b>1</b>
127	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	<b>1</b>
128-130	Совершенствование техники плавания. Свободный стиль.	<b>3</b>
131-132	Совершенствование техники плавания. Кроль.	<b>2</b>
133-134	Совершенствование техники плавания. Брасс.	<b>2</b>
135-136	Резерв 2 часа (подготовка к сдаче норм ГТО)	<b>136</b>

\*Порядок изучения тем может быть изменен по погодным условиям.