



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

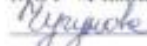
на заседании педагогической
коллегии (педагогический)
Протокол от 21 мая 2021 года №3
Председатель

 В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 № 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»

 С.И.Чугунова

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
естественнонаучного цикла и
физкультуры

Протокол от 14 мая 2021 г. №5
Руководитель ПМО

 Л.М.Есимханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 классы
на 2021/2022 учебный год

Составители:

Глушков А.В.

Жильников Н.Н.

Третьяк И.П.

Аннотация

к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
Рабочая программа по русскому языку на 2021/22 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» Утверждена решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018.
- с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 11 декабря 2020 г.)
- учебного плана МОУ «Гимназия г. Надыма» на 2021/2022 учебный год.

1.Название учебного предмета/курса внеурочной деятельности	Физическая культура
2.Уровень образования/класс	Среднее общее образование / 10-11 класс
3. Название программы, на основе которой составлена рабочая программа	Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. Москва/Просвещение 2019 г.

3.Количество часов	
10класс: неделя/год	3 / 105 ч
11класс: неделя/год	3 / 105 ч
4. Учебно-методический комплекс	Физическая культура. В.И. Лях Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. Москва «Просвещение»
5. Цели изучения предмета	Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
6.Составители	1 Третьяк Игорь Петрович, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.

I Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
10-11 класс	
1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта	2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

участия в социально значимом труде.	
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.	3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.	5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного	6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,

отношения к собственным поступкам.	умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	8. Навыки смыслового чтения.
9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.	9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.	10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов	11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-

России и мира, творческой деятельности эстетического характера.	коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).
---	--

Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
10-11 класс	
– 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;	– 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.

– 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).	
--	--

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни. 10 кл. 7 ч., 11 кл. 7 ч.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения раздела обучающийся должен:
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки;
- понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила соревнований по баскетболу.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен:

знать/понимать:

- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- основные понятия физических качеств;
- как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела;
- выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- применять оздоровительные системы физического воспитания;

-уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. (Программа общеобразовательных учреждений «Примерная рабочая программа учащихся. 10-11 кл.» . В.И. Лях - М.: Просвещение, 2019. 18-19 страница). Итоговая отметка по физической культуре выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. 10 кл. 20 ч., 11 кл. 20 ч.

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен:

знать/понимать:

- специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- технику прыжка в высоту и длину;
- технику метания мяча с разбега.

- технику низкого старта, высокого старта.

уметь:

- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжок в высоту и длину;
- выполнять метание мяча;
- выполнять низкий старт, высокий старт.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики и девочки) 18 ч.

Организующие команды и приемы: – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Акробатическая комбинация (мальчики.).

И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девочки).

И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

Опорные прыжки: мальчики.

Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высота);

Опорные прыжки: девочки.

Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

Перекладина. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Перемахи левой и правой в упоре. Соском махом назад.

Бревно девочки

Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны

Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед,

правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

Брусья мальчики.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед в сед на бедро. Обратным хватом соскок с поворотом на 180 градусов.

Брусья девочки.

Подъем переворотом на нижнюю жердь. Перемахи правой, левой в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Сед на правом бедре. Обратный хват левой и соскок с поворотом на 180 градусов.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,

- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен:
знать/понимать:

- технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;

- технику выполнения опорного прыжка.

- технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.

- технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
уметь:

- выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);

- выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);

- выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);

- выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);

- выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;

- выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.3. Лыжная подготовка. 10 кл. 17 ч., 11 кл. 17 ч.

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке.

Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

уметь:

- уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

Спортивные игры 10 кл. 30 ч., 11 кл. 30 ч.

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от груди.

Броски мяча в корзину в движении.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Учебная игра в баскетбол.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен:

знать/понимать:

- технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
- техника передачи мяча одной рукой от груди.
- терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

уметь:

- выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой выполнения бросков в движении.
- владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
- владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

- Стойки волейболиста, перемещения.
- Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Нижняя передача.
- Прием сильно летящего мяча.
- Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

знать/понимать:

- технические приемы и тактические действия в волейболе;
- технику выполнения стойки волейболиста, перемещения;
- технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча;
- технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- правила соревнований по волейболу.

уметь:

- выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- выполнять стойки волейболиста, перемещения;
- выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча;
- выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;
- выполнять учебную игру.

Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

В результате изучения раздела футбол ученик должен:

знать/понимать:

- технические приемы и тактические действия в футболе;
- технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;

- технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
 - техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
 - техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
 - терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.
- уметь:

- выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

В результате изучения физической культуры ученик должен:
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Элементы единоборств. 10 кл. 8ч. 11кл. 8 ч.

В результате изучения раздела единоборства ученик должен:
знать/понимать:

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Приемы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

- описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.

- применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.

- применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

- раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивать правила оказания первой помощи при травмах.

Раздел отражающий национальные, региональные или этнокультурные (Игры народов севера). 10 кл. 5ч. 11 кл. 5ч.

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к истории народов севера, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Игры народов севера игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», 23 «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и

их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др. Игры, отражающие традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших народов севера): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ)

№ п/п	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Знания о физической культуре 10 кл. 7 ч. 11 кл. 7 ч.	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности. Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование	Традиционно процесс физического воспитания сводился к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т.е. акцент делался на биологическом, двигательном аспекте развития индивида. Физкультурное воспитание

		навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности. Атлетическая гимнастика (юноши) и оздоровительная гимнастика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к	преследует более широкие цели – воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это прежде всего педагогический процесс формирования физической культуры личности. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие: забота человека о поддержании в норме усовершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); многообразие используемых для
--	--	---	--

		соревновательной деятельности.	этой цели средств, умение эффективно применять их; одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков. В таком случае реализовать целевую культурологическую направленность физкультурного воспитания возможно при условии понимания человека в единстве его биологических и социальных качеств.
2.	Лёгкая атлетика 10 кл. 20 ч. 11 кл. 20 ч.	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	
3.	Гимнастика с основами акробатики 10 кл. 18 ч. 11 кл. 18 ч.	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях. Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.	
4.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 10 кл. 30 ч. 11 кл. 30 ч.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать	

		правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.	Философским основанием физкультурного воспитания является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности. Теоретическим основанием физкультурного воспитания служат педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация содержания физкультурно-спортивной деятельности. Основополагающим принципом физического воспитания является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов. Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают
5.	Лыжная подготовка 10 кл. 17 ч. 11 кл. 17 ч.	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся физкультурно – оздоровительных мероприятий. Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в то числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Физическим основанием физкультурного воспитания являются педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация содержания физкультурно-спортивной деятельности. Основополагающим принципом физического воспитания является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов. Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают

		Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, приоритет эмоционального аспекта физкультурно-спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха. Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое воспитание, интеллектуальное воспитание и двигательное воспитание (телесное воспитание). Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического
6.	Элементы единоборств. 10 кл. 8 ч. 11 кл. 8 ч.	Описание техники выполнения приемов в единоборствах, освоение ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития	Положительный эффект социально-психологического

		соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдение правил техники безопасности. Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывать понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивать правила первой медицинской помощи при травмах.	воспитания будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью. Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием. Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления
7.	Национальные виды спорта. 10 кл. 5 ч. 11 кл. 5 ч.	Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к истории народов севера, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без	других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием. Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления

		предметов (с предметами).	движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала
--	--	------------------------------	--