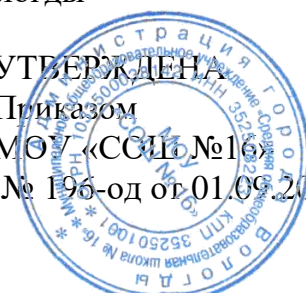


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА  
МО учителей физической  
культуры, истории и  
обществознания, ОБЖ  
МОУ «СОШ №16»  
Протокол № 01 от 26.08.2022

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол №01 от  
27.08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
МОУ «СОШ №16»  
№ 196-од от 01.09.2022



РАССМОТРЕНА  
МО учителей физической  
культуры, истории и  
обществознания, ОБЖ  
МОУ «СОШ №16»  
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол №01 от  
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
МОУ «СОШ №16»  
№ 144-од от 31.08.2023



Рабочая программа по учебному предмету  
Физическая культура  
10- 11 класс (среднее общее образование)  
(срок реализации - 2 года)

Вологда, 2022

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### **Личностные:**

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

русская 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 российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**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;

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

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

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

**Метапредметные:**

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

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

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.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

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.

**Предметные:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**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.



## **2.Содержание учебного предмета (курса)**

### **Раздел 1: «Знания о физической культуре»**

#### **10 класс**

#### **Тема 1: Физическая культура и здоровый образ жизни**

1. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

2. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

3. Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

#### **Тема 2:Оздоровительные системы физического воспитания**

1.Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности.

2. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

3.Шейпинг как система занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции.

Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные соли).

#### **Тема 3: Спортивная подготовка**

1.Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности).

2. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

#### **11 класс.**

#### **Тема 1: Физическая культура и здоровый образ жизни.**

1. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека.

2. Роль и значение физической культуры в формировании индивидуального образа жизни.

3. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей.

#### **Тема 2: Оздоровительные системы физического воспитания.**

1. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

2. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек).

3. Режим дня и питания.

4. Занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

#### **Тема 4: Прикладно ориентированная физическая подготовка.**

1. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

2. Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

3. Тестирование специальных физических качеств.

#### **Раздел 2: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

##### **10 класс**

#### **Тема 1: Организация и проведение занятий физической культурой**

1. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

2. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

3. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

4. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

5. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

6. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

#### **Тема 2: Оценка эффективности занятий физической культурой.**

1. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

2. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

##### **11 класс**

#### **Тема 1: Организация и проведение занятий физической культурой.**

1. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

2. Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

3. Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

4. Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.
5. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.
6. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

## **Тема 2: Оценка эффективности занятий физической культурой.**

1. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).
2. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

## **Раздел 3: «Физическое совершенствование»**

### **10 класс**

**Тема 1: Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой** (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом).

1. Оздоровительная ходьба и бег.
2. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.
3. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.
4. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
5. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения.

## **Тема 2: Упражнения в системе занятий шейпингом**

### **1. Упражнения общего воздействия**

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение).

Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

### **2. Упражнения для мышц живота (сгибателей)**

Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднятие ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие правой ноги до вертикального положения; то же, но поднятие левой ноги; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднятие туловища.

### **3. Упражнения для мышц спины (разгибателей).**

Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднятие туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

### **4. Упражнения для ягодичных мышц.**

Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднятие туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы поднятием таза

вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор, стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

#### **5. Упражнения для отводящих мышц бедра**

Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону, то же, лёжа на другом боку.

#### **6. Упражнения для мышц бедра (разгибателей)**

Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения.

#### **7. Упражнения для мышц бедра (сгибателей)**

Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

#### **8. Упражнения для мышц стопы и голени**

Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

#### **9. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Отжимание туловища, в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища, из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднятие гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

#### **10. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.**

Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

### **Тема 4: Упражнения в системе спортивной подготовки.**

#### **1. Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

#### **2. Лыжные гонки**

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

#### **3. Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

## **11 класс**

### **Тема 1: Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.**

Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

### **Тема 3: Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.**

1. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки).
2. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки).
3. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.
4. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

### **Тема 4: Упражнения в системе спортивной подготовки**

#### **1. Гимнастика с основами акробатики**

Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала).

Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

#### **2. Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

#### **3. Лыжные гонки**

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

#### **4. Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**10 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Часы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 и в процессе уроков</b>	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	Беседами обеспечить сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Практическими заданиями обеспечить активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
2	Оздоровительные системы физического воспитания	<b>в процессе уроков</b>	
3	Спортивная подготовка	<b>в процессе уроков</b>	
4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	—	
<b>II</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>	
1	Организация и проведение занятий физической культурой	<b>в процессе уроков</b>	Практическими заданиями сформировать готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	

			способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>66</b>	
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	2	Беседами, практическими заданиями обеспечить способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
2	Упражнения в системе занятий шейпингом	7	
3	Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки	—	
4	Упражнения в системе спортивной подготовки	57	Тренировочными заданиями сформировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
	4.1 Гимнастика с основами акробатики	в процессе уроков	
	4.2 Лёгкая атлетика	15	
	4.3 Лыжные гонки	15	
	4.4 Спортивные игры	27	
	Баскетбол	13	
	Волейбол	14	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	

**11 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Часы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 и в процессе уроков</b>	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	Беседами обеспечить сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Практическими заданиями обеспечить активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
2	Оздоровительные системы физического воспитания	в процессе уроков	
3	Спортивная подготовка	в процессе уроков	
4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	в процессе уроков	
<b>II</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>	
1	Организация и проведение занятий физической культурой	в процессе уроков	Практическими заданиями сформировать готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	



<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	66	
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	2	Беседами, практическими заданиями обеспечить способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
2	Упражнения в системе занятий шейпингом	—	
3	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки	7	
4	Упражнения в системе спортивной подготовки	57	Тренировочными заданиями сформировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
	4.1 Гимнастика с основами акробатики	в процессе уроков	
	4.2 Лёгкая атлетика	15	
	4.3 Лыжные гонки	15	
	4.4 Спортивные игры Баскетбол Волейбол	27 13 14	
	<b>Всего</b>	68	