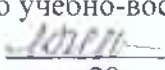


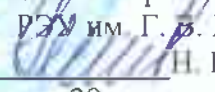
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 21.02.2024 17:56:43  
Уникальный программный идентификатор:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"  
Улан-Баторский филиал РЭУ имени Г.В. Плеханова

СОГЛАСОВАНО  
заместитель начальника  
управления общего образования  
по учебно-воспитательной работе  
 (Л.Н. Жигалова)  
«29» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора  
Улан-Баторского филиала  
РЭУ им. Г. В. Плеханова  
 Н. В. Антипова  
«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для обучающихся 10-11 классов  
основного общего образования

г. Улан-Батор  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

**Цель программы:** Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, удовлетворение потребностей детей в занятиях избранным видом спорта, формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
2. Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще
3. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание у обучающихся, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 14 - 17 лет.
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
5. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
6. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.
7. Воспитание трудолюбия.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год, 136 часов в 10-11 классах за 2 года.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа для обучающихся

среднего и общего образования ориентируется на решение следующих целей:

формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся материально-технической оснащенностью учебного процесса;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **10 класс**

#### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- демонстрировать (волейбола, баскетбола) технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**11 класс**

**Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе ходьбы;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой

форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Ученик научится</b>	<b>Получит возможность научиться</b>
<b>Личностные УУД</b>	
<p>– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;</p> <p>– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим</p>	<p>– владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <p>– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</p> <p>– владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>

<p>ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p>восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</li> <li>– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul>	<p>(в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;</li> <li>– осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</li> <li>– (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения</li> </ul>
<p>–</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели</li> <li>– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;</li> <li>– подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую, практическую модель;</li> <li>– самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха</li> </ul>
<b>10 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить учебные задачи;</li> <li>– вносить изменения в последовательность и содержание учебной задачи;</li> <li>– оценивать свою работу в сравнении с существующими требованиями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать наиболее рациональную последовательность выполнения учебной задачи;</li> <li>– планировать и корректировать свою деятельность в соответствии с ее целями, задачами и условиями</li> </ul>
<b>11 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>– планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>– уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;</li> <li>– принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>– адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>– построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>– при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>– выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>– основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>– адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического</li> </ul>

<p>коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса</li> </ul>	<p>или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> <li>– учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</li> </ul>
<b>10 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выступать перед аудиторией, придерживаясь определенного стиля при выступлении;</li> <li>– уметь вести дискуссию, диалог;</li> <li>– находить приемлемое решение при наличии разных точек зрения</li> </ul>	
<b>11 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>– аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– брать на себя инициативу в</li> </ul>

<p>деятельности и сотрудничества с партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>– адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>– организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>– осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;</li> <li>– работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>– основам коммуникативной рефлексии; использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>– отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в</li> </ul>	<p>организации совместного действия (деловое лидерство); оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнера;</li> <li>– в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; следовать морально-этическим и психологическим принципам и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</li> <li>– устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</li> <li>– в совместной деятельности четко</li> </ul>
--	--

форме внутренней речи	формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей
<b>10 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– классифицировать в соответствии с выбранными признаками;</li> <li>– сравнивать объекты по главным и второстепенным признакам;</li> <li>– систематизировать информацию, структурировать информацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять проблему и способы ее решения;</li> <li>– формулировать проблемные вопросы, искать пути решения проблемной ситуации;</li> <li>– владеть навыками анализа и синтеза</li> </ul>
<b>11 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;</li> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– давать определение понятиям; устанавливать причинно-следственные связи; осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;</li> <li>– обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить проблему, аргументировать ее актуальность;</li> <li>– самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>– выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</li> <li>– организовывать исследование с целью проверки гипотез;</li> <li>– делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации</li> </ul>

<p>операций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;</li> <li>– овладеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; работать метафорами— понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов</li> </ul>	
--	--

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания и физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности)

### **10 класс**

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

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения); физическую культуру (основные понятия, адаптация

физической культуры); физическую культуру человека (предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями).

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Прикладная ориентированная подготовка** организация проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе

освоенных спортивных игр.

Овладение организаторскими умениями. Проведение спортивных игр, помощь в судействе.

## **11 класс**

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

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств.

Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; историю физической культуры (физическая культура в современном обществе,); физическую культуру (основные понятия, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье и здоровый образ жизни); физическую культуру человека (проведение банных процедур, восстановительный массаж, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом).

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

**Легкая атлетика** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах

и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

### **Плавание**

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

**Прикладная ориентированная подготовка:** организация и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных спортивных игр.

Овладение организаторскими умениями. Проведение спортивных игр, помощь всудействе.

### **Содержание программы по разделам в 10-11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Прикладная ориентированная подготовка	В процессе урока	
3.	Спортивные игры	18	21
4.	Легкая атлетика	16	13
5.	Плавание	34	34
Количество уроков в неделю		2	2
Количество учебных недель		12	12
ИТОГО:		68	68



**10 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>К/ч</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Лёгкая атлетика - 16 часов</b>			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетике. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2.	Высокий старт.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
3.	Низкий старт.	1	
4.	Стартовый разгон.	1	
5.	Низкий старт. Контрольный урок	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
6.	Бег 60 м на результат. Контрольный урок.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений.

7.	Бег на средние дистанции. Чередующий бег.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
8.	Равномерный бег.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
9.	Бег 1000 м на результат.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
10.	Техника длительного бега. Контрольный урок.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.
11.	Техника прыжка в длину с места и разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
12.	Техника прыжка в длину с места.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
13.	Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
14.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в вертикальные цели.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
15.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в горизонтальные цели.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.
16.	Метание малого мяча на дальность. Контрольный урок.	1	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.

			физической подготовленности.
<b>Спортивные игры - 18 часов</b>			
17.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях баскетболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
18.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	
20.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
21.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1	
22.	Техника передачи мяча от груди в движении.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
23.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	
24.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе.
25.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	
26.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол как средство активного отдыха.
27.	Тактика и техника личной защиты в баскетболе.	1	
28.	Волейбол. Стойки волейболиста	1	Изучают требования к технике

	перемещения. Приемы сверху снизу.		безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.
29.	Техника передачи мяча сверху.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
30.	Техника передачи мяча сверху.	1	
31.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
32.	Техника приема снизу двумя руками.	1	
33.	Техника верхней прямой подачи.	1	
34.	Техника верхней прямой подачи.	1	
<b>Плавание – 34 часа</b>			
35.	Инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне	1	Знать и соблюдать правила поведения при занятии плаванием в плавательном бассейне.
36.	Упражнения на задержку дыхания.	1	
37.	Скольжение на груди.	1	Владеть элементами прикладного плавания.
38.	Скольжение на груди.	1	
39.	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	
40.	Упражнение “Звёздочка”	1	
41.	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.
42.	Игры на воде.	1	
43.	Проплывание отрезков с задержкой дыхания.	1	
44.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1	Совершенствовать во время игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.
45.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1	
46.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным	1	

	положением рук на задержке дыхания.		
47.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	1	
48.	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	1	Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).
49.	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	1	
50.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1	
51.	Плавание кролем с полной координацией движений.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.
52.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1	
53.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	1	Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.
54.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	1	
55.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Показывать прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине. Показывать способы погружения при нырянии. Уметь нырять и доставать со дна различные предметы.
56.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.		
57.	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1	Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Знать и понимать значение плавания для
58.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской	1	
59.	Дыхание в воду.	1	
60.	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	1	
61.	Плавание при помощи движений	1	

	рук брассом и с выдохом в воду.		укрепления здоровья человека.
62.	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1	Знать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием. Анализировать выполненное техническое действие (прием) и находить способы устранения ошибок.
63.	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием	1	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания.
64.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).
65.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	
66.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация	1	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.
67.	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	
68.	Разминка. Игры на воде.	1	
	<b>Итого</b>	<b>68 ч</b>	

### 11 класс

№	Наименование разделов и тем	К/ч	Основные виды деятельности
<b>Лёгкая атлетика - 16 часов</b>			
1	Легкая атлетика (13ч). ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения
2	Низкий старт.	1	
3	Эстафетный бег.	1	
4	Эстафетный бег.	1	

5	Бег 60 м на результат.	1	<p>травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости. Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты. Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>	
6	Бег на средние дистанции.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
8	Прыжок в длину с разбега.	1		
9	Прыжок в длину с разбега.	1		
10	Бег на результат 1000 м.	1		
11	Прыжок в длину на результат.	1		
12	Метание мяча.	1		
13	Метание мяча на результат.	1		
14	Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу.	1		<p>Изучают требования к технике безопасности на занятиях волейболом. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>
15	Стойки и передвижения игрока.	1		
16	Техника приема и передачи мяча над собой.	1		
17	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1		
18	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
19	Оценка техники передачи	1		

	мяча над собой.		техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
20	Техника прямого нападающего удара	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов
21	Передача мяча в тройках	1	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
22	Техника передач и приема мяча снизу.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
23	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.
24	Нападающий удар после передачи.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
25	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	
26	Оценка техники нападающего удара.	1	
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности.
29	Личная защита.	1	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов
30	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча.	1	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
31	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
32	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Организовывают самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий
33	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1	
34	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	
<b>Плавание – 34 часа</b>			
35	Инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне	1	Знать и соблюдать правила поведения при занятии плаванием в



			плавательном бассейне.
36	Упражнения на задержку дыхания.	1	Владеть элементами прикладного плавания. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Совершенствовать во время игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.
37	Скольжение на груди.	1	
38	Скольжение на груди.	1	
39	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	
40	Упражнение “Звёздочка”	1	
41	Скольжение на груди с различным положением рук.	1	
42	Игры на воде.	1	
43	Проплывание отрезков с задержкой дыхания.	1	
44	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1	
45	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1	
46	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	1	Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).
47	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	1	
48	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	1	
49	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	1	
50	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1	
51	Плавание кролем с полной координацией движений.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.
52	Скольжение на спине с	1	

	последующей работой ног кролем.		Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.
53	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	1	
54	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	1	
55	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Показывать прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине. Показывать способы погружения при нырянии. Уметь нырять и доставать со дна различные предметы. Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).
56	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	
57	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1	
58	Плавание при помощи движений рук брассом с доской	1	
59	Дыхание в воду.	1	Знать и понимать значение плавания для укрепления здоровья человека
60	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	1	Знать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием. Анализировать выполненное техническое действие (прием) и находить способы устранения ошибок.
61	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	1	
62	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания.
63	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием	1	Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).
64	Плавание брассом с	1	

	укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.		
65	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.
66	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Имитация	1	
67	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	
68	Разминка. Игры на воде.	1	
	<b>Итого</b>	<b>68ч</b>	