

Приложение №2/16
к основной образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ «Карпунихинская СОШ»

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 классы
(ФГОС СОО)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

Патриотическое и гражданское воспитание:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

Духовно-нравственное воспитание:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. **Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты обучения

- умение самостоятельно определять цели деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации., критически оценивать информацию, получаемую из различных источников.

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий(далее -ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; -умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

-владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательно рефлексии как осознание, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимся межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, владение навыками учебно- исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны обеспечить:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств(способностей);
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы и обуви одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ; -характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту.*
- *определять признаки положительного влияния занятия физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физической культуры и основных систем организма;*
- *давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижение утомления и нервно-психической нагрузки;*
- *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня собственных кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, оздоровительной тренирующей 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 основными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, тестирование физического развития и подготовленности;

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и в длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, баскетболе, волейболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

- *Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика,). Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

-*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры и массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

- **Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, методов оценки физической подготовленности (выносливости, силовых и скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физическая деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в (армии)).

владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (Юноши): лазание по вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи

ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие. **Легкая атлетика.** Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по

пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка(Юноши): преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (Юноши): приёмы самостраховки, средства защиты и приемы захватов, бросков, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. **Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

- Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем

физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. **-Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

- Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и

психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

-Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, методов оценки физической подготовленности (выносливости, силовых скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физическая деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии).

владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (Юноши): лазание по вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

Легкая атлетика. Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка(Юноши):преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

. Единоборства (Юноши): приёмы самообороны, средства защиты и

приемы захватов, бросков, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. **Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

2. Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 10 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Содержание воспитания
Легкая атлетика (20час)		
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки
2	Тестирование бега на 100 м	
3	Бег на короткие дистанции	
4	Бег на короткие дистанции	
5	Техника метания мяча на дальность.	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	

12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<p>сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>
13	Броски малого мяча на точность	
14	Броски малого мяча на точность.	
15	Броски малого мяча на точность.	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	<p align="center">Спортивные игры (Футбол) (7 час)</p> <p>Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p>Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
Спортивные игры (Футбол) (7 час)		
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	
22	Удары по мячу подъемом ноги	
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	
24	Удар по мячу серединой лба	
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	
26	Футбольные упражнения с мячом	<p>Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	

Гимнастика (18час)		
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроке .	<p>Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.</p>
29	Длинный кувырок с разбега.	
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	
31	Акробатические комбинации.	
32	Стойка на голове и руках.	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине	
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине .	
37	Упражнения на брусьях.	
38	Упражнения на брусьях.	
39	Комбинация на брусьях.	
40	Комбинация на брусьях.	
41	Контрольный урок по теме « Брусья»	
42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	
43	Опорный прыжок боком с поворотом.	
44	Опорный прыжок.	
45	Контрольный урок по теме « Опорные прыжки».	
Спортивные игры (волейбол) (3час)		
46	Прием мяча у сетки. Верхняя подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	<p>Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической</p>
47	Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра.	
48	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	

		культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
Лыжная подготовка (14 час)		
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки Попеременный двухшажный ход.	<p>Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;</p>
50	Одновременный бесшажный ход	
51	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант)	
52	Чередование различных лыжных ходов.	
53	Чередование различных лыжных ходов.	
54	Коньковый ход на лыжах	
55	Коньковый ход на лыжах	
56	Подъем на склон и спуски со склона.	
57	Подъем на склон и спуски со склона	
58	Торможение боковым соскальзыванием	
59	Торможение боковым соскальзыванием	
60	Прохождение дистанции 3км. на лыжах	
61	Прохождение дистанции 5 км. на лыжах	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
Спортивные игры (волейбол) (13 час)		
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	<p>Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.</p> <p>Формирование культуры</p>
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	
65	Волейбол. Передача мяча с верха за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	
67	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар .	
69	Отбивание мяча кулаком через сетку.	
70	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	

71	Волейбол. Тактические действия.	здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
72	Волейбол. Игра по правилам.	
73	Волейбол. Игра по правилам.	
74	Волейбол. Игра по правилам.	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Спортивные игры (баскетбол) (13 час)		
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в корзину.	Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
77	Баскетбол. Передача и броски мяча в корзину.	
78	Баскетбол. Передача и броски мяча в корзину.	
79	Баскетбол. Штрафные броски.	
80	Баскетбол. Штрафные броски.	
81	Баскетбол. Выравнивание и выбивание мяча.	
82	Баскетбол. Перехват мяча.	
83	Баскетбол. Перехват мяча.	
84	Баскетбол. Нападение и защита.	
85	Баскетбол. Игра по правилам.	
86	Баскетбол. Игра по правилам.	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
88	Спортивные игры	
Легкая атлетика (14 час)		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Гражданское воспитание: — представление о социальных

90	Метание малого мяча в вертикальную цель	нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
92	Тестирование бега на 100 м	
93	Равномерный бег. Развитие выносливости	
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	
96	Итоговое тестирование по предмету физическая культура	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м .	
99	Эстафетный бег.	
100	Эстафетный бег.	
101	Эстафеты. Скоростно силовая подготовка.	
102	Эстафеты.	

11 класс

№ урока	Тема урока	Содержание воспитания
Легкая атлетика (20 час)		
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания
2	Тестирование бега на 100 м	
3	Бег на короткие дистанции	
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м.	
5	Техника метания мяча на дальность.	
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	

9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	по следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
13	Броски малого мяча на точность		
14	Броски малого мяча на точность.		
15	Броски малого мяча на точность.		
16	Прыжки в высоту .		
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».		
18	Прыжки в высоту.		
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Спортивные игры (Футбол) (7 час)	
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.		
21	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы		Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
22	Удары по летящему мячу подъемом ноги		
23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги		
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		
25	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.		
26	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.		
27	Контрольный урок по теме «Футбол»		

Гимнастика (18час)		
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроке .	<p>Ценности научного познания:</p> <p>— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;</p> <p>— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;</p> <p>— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;</p> <p>— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.</p>
29	Длинный кувырок с разбега.	
30	Стойка на голове и руках.	
31	Акробатические комбинации.	
32	Акробатические комбинации .	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Подъем переворотом махом и подъем силой	
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
37	Упражнения на брусьях.	
38	Упражнения на брусьях.	
39	Комбинация на брусьях.	
40	Комбинация на брусьях.	
41	Контрольный урок по теме « Брусья»	
42	Опорные прыжки.	
43	Опорный прыжок боком.	
44	Опорные прыжки.	
45	Контрольный урок по теме « Опорные прыжки».	
Спортивные игры (волейбол) (3 час)		
46	Прием мяча у сетки. Верхняя подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	<p>Формирование культуры здоровья:</p> <p>— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;</p> <p>установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической</p>
47	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра.	
48	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	

		культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
Лыжная подготовка (14 час)		
49	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.
50	Попеременный четырехшажный ход	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
52	Чередование различных лыжных ходов.	
53	Чередование различных лыжных ходов.	
54	Коньковый ход на лыжах	
55	Коньковый ход на лыжах	
56	Подъем на склон и спуски со склона.	
57	Подъем на склон и спуски со склона	
58	Торможение боковым соскальзыванием	
59	Торможение боковым соскальзыванием	
60	Прохождение дистанции 5км. На лыжах	
61	Прохождение дистанции 3 км. На лыжах	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
Спортивные игры (волейбол) (13 час)		
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	
65	Волейбол. Передача мяча с верху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	
66	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	
67	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар .	
69	Волейбол. Блокирование.	
70	Волейбол. Блокирование.	

71	Волейбол. Тактические действия.	знаниях о человеке. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
72	Волейбол. Игра по правилам.	
73	Волейбол. Игра по правилам.	
74	Волейбол. Игра по правилам.	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Спортивные игры (баскетбол) (13 час)		
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в корзину.	Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
77	Баскетбол. Передача и броски мяча в корзину.	
78	Баскетбол. Передача и броски мяча в корзину.	
79	Баскетбол. Штрафные броски.	
80	Баскетбол. Штрафные броски.	
81	Баскетбол. Выравнивание и выбивание мяча.	
82	Баскетбол. Перехват мяча.	
83	Баскетбол. Перехват мяча.	
84	Баскетбол. Нападение и защита.	
85	Баскетбол. Игра по правилам.	
86	Баскетбол. Игра по правилам.	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	
88	Спортивные игры	

Легкая атлетика (14 час)		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	<p>Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
92	Тестирование бега на 100 м	
93	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м	
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	
96	Равномерный бег. Развитие выносливости	
97	Итоговое тестирование по предмету физическая культура	
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м .	
99	Эстафетный бег.	
100	Эстафетный бег.	
101	Эстафеты. Скоростно силовая подготовка.	
102	Эстафеты.	