

Приложение №15
к ООП СОО «МАОУ СОШ № 16»,
утвержденной приказом № 133 от 28.08.2020

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1

от «25» августа 2020 г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР _____
С.Н. Барабанщикова

от «25» августа 2020 г.

Утверждено
Директор
МАОУ «СОШ № 16»
_____ Л.И. Аверина
Приказ № 133
от «28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составители:
учителя физической культуры

Дегтярск
2020г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО, примерной основной образовательной программы СОО, ООП СОО школы (требований к результатам освоения ООП), учебного плана ОО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целью данной программы является направленность на достижение образовательных результатов в соответствии с ФГОС, в частности:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

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

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

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

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

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку РФ, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в РФ.

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

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

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

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

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

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

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

В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ОВЗ и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

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

В сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

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

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

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

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

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Предметные:

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение самостоятельных

занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).* <*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, упражнения адаптивной физической культуры (для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка

включен футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников ;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование 10 класс

		1 триместр	2 триместр	3 триместр
Кол-во недель	34			
Число уроков	102	30	33	39
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Спортивные игры	24			
Волейбол	10			10
Баскетбол	14	6	7	1
Футбол	4	4		
Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки	34	20		14
Лыжная подготовка	18		8	10
Плавание	2			2
Единоборства	2			2
Всего часов	102	30	33	39

11 класс (проект)

		1 триместр	2 триместр	3 триместр
Кол-во недель	33			
Число уроков	99	30	33	36
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Спортивные игры	24			
Волейбол	10			10
Баскетбол	14	6	8	
Футбол	4	4		

Гимнастика с элементами акробатики	18	3	15	
Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки	34	17		14
Лыжная подготовка	18		10	8
Плавание	2			2
Единоборства	2			2
<i>Всего часов</i>	<i>99</i>	<i>30</i>	<i>33</i>	<i>36</i>

Приложение 1

Поурочное планирование 10 класс

	Легкая атлетика
	Вводный инструктаж, техника безопасности на уроке физическая культура Стартовый разгон. История развития ГТО. Методы профилактики профессиональных заболеваний
	Бег по пересеченной местности. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.
	Равномерный бег. Игра «Лапта». Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.
	Общеразвивающие упражнения в движении. Равномерный бег (до 18 мин). Преодоление препятствий.
	Общеразвивающие упражнения в движении. Равномерный бег (до 19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий
	Низкий старт (до 40м), бег с ускорением (70-80м). Встречная эстафета. Здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек.
	Бег на оценку 100м. Передача эстафетной палочки. История олимпийских игр. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Кросс 2000 м девушки, 3000м юноши с учетом времени. Оздоровление и восстановление организма, повышение работоспособности.
	Комплекс упражнений в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами.
	Низкий старт (до 60м), бег с ускорением (70-100м). Здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек.
	Низкий старт (до 40м), развитие скоростных возможностей. Стартовый разгон. Правила соревнований
	История развития легкой атлетики. Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта. Прыжковые упражнения
	Прыжок в длину с места. Обще развивающие упражнения. Челночный бег 3*10м
	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Подготовка к сдаче норм ГТО. Игровые задания.
	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание Развитие скоростно-силовых качеств
	Обще развивающие упражнения. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Правила соревнований по прыжкам в длину
	Комплекс упражнений в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами.
	Равномерный бег до 15 мин. Эстафеты. Прыжки с пробеганием через длинную скакалку.
	Равномерный бег (до 15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Комплекс упражнений в парах.
	Футбол
	Правила техники безопасности при игре в футбол. История возникновения игры. Сборная РФ –имена. Ведение и остановка мяча грудью.
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Отбор мяча у соперника подкатом. Правила соревнований по минифутболу.

	Передачи мяча различными способами в движении. Передача мяча одной ногой со средней дистанции.
	Технико-тактические действия. Подготовка к сдаче норм ГТО. Футбол на Олимпийских играх.
	Гимнастика
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад
	Висы и упоры. Строевая подготовка. Нетрадиционные виды гимнастики. Аутотренинг, релаксация и самомассаж.
	Основы ритмической гимнастики. Перестроение в движении. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
	«Значение осанки» упражнения с гимнастическими палками. Группировка, кувырок вперед с последующим поворотом на 180°. Акробатическая комбинация
	Строевая подготовка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных (мальчики); упражнения на разновысоких (девочки).
	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка через козла. Упражнения для укрепления мышечного корсета.
	Комплекс упражнений с элементами аэробики, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла
	Комплекс упражнений со скакалкой, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.
	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя
	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)
	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком по напольному бревну
	Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа
	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Композиция из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.
	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег
	Перестроение. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня боком.
	Комплекс упражнений с обручем, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультпауз. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Баскетбол
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
	Техника стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами. Беседа «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений».
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.
	Ведение передача мяча при перемещении. Беседа «самонаблюдение за физическим

	развитием»
	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой.
	Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.
	Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
	Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3
	Равномерный бег (6мин). Комплекс упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с баскетбольными мячами.
	Передача мяча одной рукой от плеча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении
	Лыжная подготовка
	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег.
	Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях». Попеременный двушажный ход.
	Преодоление дистанции по 800 м. Одновременный одношажный ход.
	Передвижение с чередованием ходов по 2000 м.
	Специальные упражнения на лыжах Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Беседа "Передвижение на лыжах, надевание, снятие, переноска укладка лыж" (повторение). Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов по 1000 м.
	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов по 1000 м.
	Классические одновременные хода (одношажный) и попеременный двушажный ход. Торможение.
	Подъем «полуелочкой», «ёлочкой». Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение с чередованием ходов
	Техника спуска с горы, и подъема в гору. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
	Прохождение в среднем темпе дистанции до 5 км. до 7 км юноши Преодоление подъемов и препятствий
	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км до 7 км юноши
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
	Элементы тактики лыжных гонок: Техника передвижения свободным ходом
	Элементы тактики лыжных гонок:Передвижение свободным ходом.
	Прохождение дистанции на лыжах с учета времени. Д.3000м. М.5000м.
	Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5000м. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	Волейбол
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками
	Стойка и перемещение волейболиста. Прыжок в длину с места.
	Прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.
	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
	Комплекс упражнений. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча.
	Прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча

	снизу двумя руками
	Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.
	Прыжковые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками
	Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.
	Легкая атлетика
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Правила соревнований по метанию.
	Бег в равномерном темпе (3000м). Специальные беговые упражнения. Метание гранаты
	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.
	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Прыжок в длину с места на оценку
	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
	Бег 2000, 3000м. на оценку.
	Бег в равномерном темпе (2000м). Специальные беговые упражнения.
	Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО
	Прыжок в высоту подбор разбега, приземление.
	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание приземление). Эстафета. Бег 100 м.
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Правила соревнований по метанию
	Ходьба с изменением темпа. Ознакомление с техникой ходьбы. Туристические приемы
	Виды Туристических походов. Ходьба быстрым темпом. Полоса препятствий.
	Единоборства
	Виды единоборств. Правила соревнований. Стойки.
	Захваты рук и туловища. Техника безопасности.
	Плавание, физкультурно-оздоровительная деятельность
	Техника плавания кролем на груди и спине, брассом.
	Упражнения на дыхание.
	Комплекс дыхательных упражнений. Банные процедуры
	Закаливание организма.
	Измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.

Приложение 2

Критерии оценки освоения содержания учебного предмета Физическая культура

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координацион ные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022