



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 20  
с углубленным изучением отдельных предметов"  
(МОУ «СОШ № 20»)  
г. Ухта**

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей общественных и естественных  
предметов, искусства, технологии, физической  
культуры и основ безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол № 8  
от «27» мая 2022 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 20»  
С.Е. Николаева  
Приказ № 01-13/ 178  
от «27» июня 2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Уровень среднего общего образования  
Срок реализации программы – 2 года  
(Базовый уровень)**

Разработчик: Асеева М.В.,  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ № 20»  
высшая квалификационная категория

г. Ухта, Республика Коми 2022 г.

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Выпускник научится:**

#### **Регулятивные УУД**

- 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.

#### **Познавательные УУД**

- 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.

### **Коммуникативные УУД**

- 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 РЕЗУЛЬТАТЫ.**

- 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).

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 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;
- 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;
- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10-11 класс

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Материал используется на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий в разделе «Физическое совершенствование».

#### **Формы организации занятий физической культурой.**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».

#### **Физическое совершенствование.**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Тематический план

класс - 10

год обучения - 1

всего часов / кол-во н/ч - 102/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
<b>1</b>	<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование длительного равномерного бега. Развитие выносливости.	1
1.2	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	1
1.3	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Правила безопасности при занятиях туризмом.	1
1.4	Развитие выносливости. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Прохождение туристической полосы препятствий (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.5	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.6	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.7	Развитие координации. Совершенствование техники низкого старта, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.8	Развитие быстроты. Совершенствование низкого старта, прыжок в длину (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.9	Развитие быстроты. Совершенствование техники прыжков и прыжковых упражнений, бег на результат 60 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.10	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.11	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, бег 100м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.12	Зачёт: бег 100м. Развитие быстроты.	1
<b>2</b>	<b>Тема 2. Спортивные игры (мини-футбол).</b>	<b>9</b>
2.1	Правила безопасности на уроках по футболу и мини-футболу. Совершенствование техники перемещений игрока без мяча, удара по неподвижному мячу. Учебная игра.	1
2.2	Развитие координации. Изучение техники передач в движении, ведения с изменением направления, защитных действий. Учебная игра.	1
2.3	Развитие координации. Совершенствование техники передач, ведения с сопротивлением защитника. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.4	Развитие координации. Совершенствование техники ударов из стандартных положений. Изучение отбора мяча перехватом. Учебная игра.	1



2.5	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра двумя мячами. Развитие ловкости.	1
2.6	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.7	Развитие быстроты. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Учебная игра.	1
2.8	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Учебная игра двумя мячами. Совершенствование специальных упражнений.	1
2.9	Зачёт: учебная игра. Развитие координации.	1
<b>3</b>	<b>Тема 3. Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>25</b>
3.1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Комбинации перемещений. Совершенствование техники ведения, броска в кольцо. Развитие быстроты.	1
3.2	Развитие координации. Изучение техники ловли и передачи одной рукой снизу. Личная защита.	1
3.3	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Совершенствование ведения мяча, переводы.	1
3.4	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в баскетбол (ведение, передача, бросок).	1
3.5	Развитие координации. Совершенствование техники броска. Личная защита.	1
3.6	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Изучение техники броска снизу двумя руками. Тактические действия в нападении.	1
3.7	Развитие координации. Совершенствование техники ловли и передачи в прыжке. Личная защита.	1
3.8	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.	1
3.9	Развитие координации. Совершенствование тактических действий в нападении.	1
3.10	Развитие координации. Совершенствование техники бросков мяча, личной защиты.	1
3.11	Развитие координации. Совершенствование тактических действий: "борьба за мяч, не попавший в кольцо", "малая восьмерка".	1
3.12	Развитие силы. Совершенствование техники броска в прыжке. Совершенствование техники ловли и передач при передвижении в парах и тройках.	1
3.13	Развитие быстроты. Изучение быстрого прорыва (3:2). Учебная игра.	1
3.14	Развитие силы. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ловли и передачи мяча при передвижении в парах и тройках.	1
3.15	Развитие быстроты. Совершенствование техники броска в прыжке, ведения мяча, быстрого прорыва. Учебная игра.	1
3.16	Развитие силы. Совершенствование техники штрафного броска, ловли и передачи в двойках и тройках.	1
3.17	Развитие быстроты. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	1
3.18	Развитие силы. Совершенствование техники ловли и передачи в парах и тройках, штрафного броска.	1
3.19	Развитие силы. Совершенствование ловли и передачи при передвижении в парах и тройках, штрафной бросок.	1
3.20	Развитие быстроты. Совершенствование техники броска в прыжке, штрафного броска, ведения.	1
3.21	Развитие координации. Изучение взаимодействий двух игроков.	1

	Учебная игра.	
3.22	Развитие координации. Совершенствование техники изученных бросков в кольцо, передач, ведения мяча.	1
3.23	Развитие координации. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
3.24	Зачет: ловля и передача мяча в движении по "восьмерке", бросок в прыжке. Развитие координации.	1
3.25	Развитие ловкости. Учебная игра.	1
<b>4</b>	<b>Тема 4. Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>9</b>
4.1	Правила безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений в стойке. Изучение техники приема и передачи мяча у сетки. Развитие ловкости.	1
4.2	Развитие ловкости. Совершенствование техники короткого атакующего удара из задней зоны площадки.	1
4.3	Развитие ловкости. Совершенствование техники приема и передачи у сетки, в прыжке через сетку, нижней прямой подачи.	1
4.4	Развитие силы. Изучение техники прямого нападающего удара. Тактика игры: игра в нападении в третьей зоне.	1
4.5	Развитие ловкости. Изучение техники приема передачи сверху, стоя спиной к цели, совершенствование техники приема и передачи в прыжке через сетку.	1
4.6	Развитие ловкости. Совершенствование техники приема и передачи сверху, стоя спиной к цели. Изучение техники приема мяча, отраженного сеткой.	1
4.7	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в нападении.	1
4.8	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в защите.	1
4.9	Зачет: учебная игра. Развитие ловкости.	1
<b>5</b>	<b>Тема 5. Плавание.</b>	<b>2</b>
5.1	Развитие ловкости. Правила безопасности на занятиях плаванием. Прикладные способы плавания. Общеразвивающие упражнения.	1
5.2	Развитие ловкости. Прикладные способы плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Общеразвивающие упражнения.	1
<b>6</b>	<b>Тема 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>
6.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Развитие силы.	1
6.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие силы.	1
6.3	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники скользящего шага, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	1
6.4	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Повторное прохождение отрезков.	1
6.5	Развитие общей выносливости. Изучение техники преодоления впадины. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.6	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. Игры народов Севера.	1
6.7	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники скользящего шага, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	1

6.8	Развитие общей выносливости. Изучение техники изменения стоек спуска. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.9	Развитие специальной выносливости. Изучение техники одновременного одношажного хода, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков.	1
6.10	Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах. Игры народов Коми.	1
6.11	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники преодоления бугра. Непрерывное передвижение до 5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.12	Развитие силы. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода.	1
6.13	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники классических ходов.	1
6.14	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов. Элементы техники национальных видов спорта.	1
6.15	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение пониманию взаимосвязи физической культуры с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по предмету.	1
6.16.	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники классических ходов.	1
6.17	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов.	1
6.18	Зачет: непрерывное передвижение до 4 км (д), 5 км (ю) (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО"). Развитие общей выносливости.	1
<b>7</b>	<b>Тема 7. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15</b>
7.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Развитие силы.	1
7.2	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
7.3	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении.	1
7.4	Развитие гибкости. Изучение основ законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
7.5	Развитие ловкости. Изучение техники выполнения прыжков и прыжковых упражнений. Совершенствование акробатической комбинаций из изученных упражнений.	1
7.6	Развитие силы. Изучение основ подготовки и проведения оздоровительных мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
7.7	Развитие гибкости. Совершенствование техники опорных прыжков. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения и единоборства в парах.	1
7.8	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
7.9	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах (в рамках выполнения норм ВФСК ГТО).	1

7.10	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах по программе Президентских состязаний, на гимнастических снарядах. Полоса препятствий.	1
7.11	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стоек и упоров. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1
7.12	Развитие гибкости. Совершенствование техники лазания. Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
7.13	Развитие гибкости. Тест на гибкость (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
7.14	Развитие гибкости. Изучение современных оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни.	1
7.15	Зачёт: техника упражнений в висах и упорах по программе Президентских состязаний. Развитие силы.	1
<b>8</b>	<b>Тема 8. Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
8.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие общей выносливости.	1
8.2	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1
8.3	Развитие быстроты. Совершенствование техники бега по виражу.	1
8.4	Развитие координации. Совершенствование техники бега по виражу.	1
8.5	Развитие силы. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Тестирование по программе Президентских состязаний.	1
8.6	Совершенствование техники эстафетного бега. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
8.7	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1
8.8	Развитие быстроты. Совершенствование техники эстафетного бега, спринта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Прохождение туристической полосы препятствий.	1
8.9	Развитие общей выносливости. Совершенствование длительного равномерного бега.	1
8.10	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	1
8.11	Развитие общей выносливости. Правила безопасности при занятиях туризмом.	
8.12	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Прохождение туристической полосы препятствий.	1
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

**класс - 11**  
 год обучения - 2  
 всего часов / кол-во н/ч - 99/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
<b>1</b>	<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>13</b>
1.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	1
1.2	Развитие общей выносливости. Совершенствование длительного	1

	равномерного бега.	
1.3	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Правила безопасности при занятиях туризмом.	1
1.4	Развитие общей выносливости. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Прохождение туристической полосы препятствий (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.5	Развитие общей выносливости. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.6	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 20 -25 мин – юноши, 15- 20 мин – девушки.	1
1.7	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе 3000 м – юноши, 2000 м– девушки.	1
1.8	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.9	Развитие общей выносливости. Бег в переменном темпе 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.10	Развитие быстроты. Совершенствование техники прыжков и прыжковых упражнений, бег на результат 30 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.11	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон до 40 м. Бег 60 м (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.12	Развитие быстроты. Совершенствование техники низкого старта, бег 100м(в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
1.13	Зачёт: бег 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Развитие общей выносливости.	1
<b>2</b>	<b>Тема 2. Спортивные игры (мини-футбол).</b>	<b>9</b>
2.1	Правила безопасности на уроках по футболу и мини-футболу. Совершенствование техники перемещений игрока без мяча, удара по неподвижному мячу. Учебная игра. Развитие быстроты.	1
2.2	Развитие ловкости. Изучение техники передач в движении, ведения с изменением направления, защитных действий. Учебная игра.	1
2.3	Развитие силы. Совершенствование техники передач, ведения с сопротивлением защитника. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.4	Развитие силы. Совершенствование техники ударов из стандартных положений. Изучение отбора мяча перехватом. Учебная игра.	1
2.5	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра двумя мячами. Совершенствование специальных упражнений.	1
2.6	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в футбол. Учебная игра. Совершенствование общеразвивающих упражнений.	1
2.7	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Совершенствование специальных упражнений. Учебная игра.	1
2.8	Развитие ловкости. Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в мини-футбол. Учебная игра двумя мячами.	1
2.9	Зачёт: учебная игра. Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра. Развитие ловкости.	1

3	Тема 3. Спортивные игры (баскетбол).	25
3.1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Комбинации перемещений. Совершенствование техники ведения, броска в кольцо. Развитие быстроты.	1
3.2	Развитие силы. Изучение техники ловли и передачи одной рукой снизу. Личная защита.	1
3.3	Развитие быстроты. Комбинации перемещений. Совершенствование приёмов игры в баскетбол (ведение с сопротивлением соперника.).	1
3.4	Развитие ловкости. Совершенствование приёмов игры в баскетбол (ведение, передача, бросок).	1
3.5	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска. Личная защита. Комбинации перемещений.	1
3.6	Развитие ловкости. Изучение техники броска снизу двумя руками. Тактические действия в нападении.	1
3.7	Развитие силы. Совершенствование техники ловли и передачи в прыжке. Личная защита.	1
3.8	Развитие ловкости. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Комбинации перемещений.	1
3.9	Развитие ловкости. Совершенствование тактических действий в нападении.	1
3.10	Развитие ловкости. Совершенствование техники бросков мяча, личной защиты.	1
3.11	Развитие ловкости. Совершенствование тактических действий: "борьба за мяч, не попавший в кольцо", "малая восьмерка".	1
3.12	Развитие силы. Совершенствование техники броска в прыжке. Совершенствование техники ловли и передач при передвижении в парах и тройках.	1
3.13	Развитие ловкости. Совершенствование быстрого прорыва (3:2). Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра.	1
3.14	Развитие силы. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ловли и передачи мяча при передвижении в парах и тройках.	1
3.15	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска в прыжке, ведения мяча, быстрого прорыва. Учебная игра.	1
3.16	Развитие ловкости. Совершенствование техники штрафного броска, ловли и передачи в двойках и тройках.	1
3.17	Развитие ловкости. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением соперника. Учебная игра.	1
3.18	Развитие ловкости. Совершенствование техники ловли и передачи в парах и тройках.	1
3.19	Развитие силы. Совершенствование ловли и передачи при передвижении в парах и тройках, штрафной бросок.	1
3.20	Развитие ловкости. Совершенствование техники броска в прыжке, штрафного броска, ведения.	1
3.21	Развитие ловкости. Изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
3.22	Развитие силы. Совершенствование техники изученных бросков в кольцо, передач, ведения мяча.	1
3.23	Развитие ловкости. Совершенствование взаимодействий 2-х игроков. Учебная игра.	1
3.24	Зачет: ловля и передача мяча в движении по "восьмерке", бросок в прыжке. Развитие ловкости.	1

3.25	Развитие ловкости. Учебная игра.	1
<b>4</b>	<b>Тема 4. Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>9</b>
4.1	Правила безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений в стойке. Изучение техники приема и передачи мяча у сетки. Развитие координации.	1
4.2	Развитие силы. Совершенствование техники короткого атакующего удара из задней зоны площадки.	1
4.3	Развитие координации. Совершенствование техники приема и передачи у сетки, в прыжке через сетку, нижней прямой подачи.	1
4.4	Развитие силы. Изучение техники прямого нападающего удара. Тактика игры: игра в нападении в третьей зоне.	1
4.5	Развитие координации. Изучение техники приема передачи сверху, стоя спиной к цели, совершенствование техники приема и передачи в прыжке через сетку.	1
4.6	Развитие координации. Совершенствование техники приема и передачи сверху, стоя спиной к цели. Изучение техники приема мяча, отраженного сеткой.	1
4.7	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в нападении. Организация и проведение спортивных игр с младшими школьниками и сверстниками. Учебная игра.	1
4.8	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в защите.	1
4.9	Зачет: учебная игра. Развитие координации.	1
<b>5</b>	<b>Тема 5. Плавание.</b>	<b>2</b>
5.1	Развитие ловкости. Правила безопасности на занятиях плаванием. Прикладные способы плавания. Общеразвивающие упражнения.	1
5.2	Развитие ловкости. Прикладные способы плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Общеразвивающие упражнения.	1
<b>6</b>	<b>Тема 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>
6.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Значение занятий лыжным спортом. Развитие силы.	1
6.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие силы.	1
6.3	Совершенствование техники скользящего шага, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	1
6.4	Совершенствование техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного конькового хода. Повторное прохождение отрезков.	1
6.5	Изучение техники преодоления впадины. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.6	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. Игры народов Севера.	1
6.7	Совершенствование техники скользящего шага, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Игры народов Севера.	1
6.8	Изучение техники изменения стоек спуска. Непрерывное передвижение до 4 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.9	Развитие выносливости. Изучение техники одновременного одношажного хода, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков.	1

6.10	Развитие общей выносливости. Эстафеты на лыжах. Игры народов Коми. Значение занятий лыжным спортом. Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1
6.11	Развитие выносливости. Совершенствование техники преодоления бугра. Непрерывное передвижение до 5 км (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
6.12	Развитие выносливости. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода.	1
6.13	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники классических ходов.	1
6.14	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов. Элементы техники национальных видов спорта.	1
6.15	Совершенствование техники коньковых ходов. Обучение пониманию взаимосвязи физической культуры с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по предмету.	1
6.16.	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники классических ходов.	1
6.17	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов.	1
6.18	Зачет: непрерывное передвижение до 4 км (д), 5 км (ю) (в рамках подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК "ГТО"). Развитие выносливости.	1
<b>7</b>	<b>Тема 7. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15</b>
7.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении.	1
7.2	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
7.3	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении.	1
7.4	Развитие ловкости. Изучение основ законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
7.5	Развитие гибкости. Изучение техники выполнения прыжков и прыжковых упражнений. Совершенствование акробатической комбинаций из изученных упражнений.	1
7.6	Упражнения на гимнастических снарядах. Изучение основ подготовки и проведения оздоровительных мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
7.7	Развитие гибкости. Совершенствование техники опорных прыжков. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения и единоборства в парах.	1
7.8	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
7.9	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах (в рамках выполнения норм ВФСК ГТО).	1
7.10	Развитие силы. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах по программе Президентских состязаний, на гимнастических снарядах. Полоса препятствий.	1
7.11	Развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стоек и упоров. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1
7.12	Развитие гибкости. Совершенствование техники лазания. Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастика при умственной и	1



	физической деятельности.	
7.13	Развитие гибкости. Тест на гибкость (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО").	1
7.14	Развитие гибкости. Изучение современных оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни.	1
7.15	Зачёт: техника упражнений в висах и упорах по программе Президентских состязаний.	1
<b>8</b>	<b>Тема 8. Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
8.1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование метаний. Развитие общей выносливости.	1
8.2	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1
8.3	Развитие координации. Совершенствование техники бега по виражу. Правила безопасности при занятиях туризмом.	1
8.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Тестирование по программе Президентских состязаний.	1
8.5	Развитие ловкости. Совершенствование техники эстафетного бега. Кроссовая подготовка (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО).	1
8.6	Развитие ловкости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прохождение туристической полосы препятствий. Виды ориентирования.	1
8.7	Развитие ловкости. Совершенствование техники эстафетного бега, спринта (в рамках подготовки к выполнению норм ВФСК "ГТО"). Прохождение туристической полосы препятствий.	1
8.8	Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.	1
	<b>Всего</b>	<b>99</b>

### 3.2. Реализация воспитательного потенциала урока.

предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного

диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.