

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №73» городского округа Самара

Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»

на заседании  
методического объединения  
Руководитель МО  
*И.Ю. Чижова* /Чижова И.Ю.  
протокол № 4  
«25» августа 2021г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 73  
*Т.А. Глушенко* /Глушенко Т.А.  
« 27 » августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара  
*Н.Б. Дрожжа* /Дрожжа Н. Б.  
Приказ № 24-09  
« 30 » августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень программы

среднее общее образование

10-11 классы

Программа: Примерная рабочая программа. В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: М. «Просвещение», 2021 г.

Предметная линия учебников: В. И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. ФГОС. М.: Просвещение, 2021 г.

Составитель(и): Щербинина С.В.  
учитель физической культуры

Обсуждено  
на педагогическом совете школы  
протокол № 9  
от « 25 » августа 2021 г.

Самара, 2021

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

10 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).
2. Твердые взгляды и убеждения, принципы поведения и деятельности через содержание изучаемых предметов.
3. Понимание важности служения Отечеству.
4. Демонстрация признаков мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанной на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
5. Демонстрация признаков саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
6. Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, понимать отрицательные стороны экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
7. Коммуникативная деятельность в проектной деятельности.
8. Нравственное поведение в Школе.
9. Демонстрация целенаправленной образовательной деятельности, в т.ч. самообразования.
10. Демонстрация эстетического отношения к миру в рамках урочной и внеурочной деятельности.
11. Соблюдение правил здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек.
12. Бережное отношение к своему здоровью, умение оказывать первую помощь.
13. Ориентирование в мире профессий, проектирование собственных жизненных планов.
14. Демонстрация экологического мышления через поведение, знание о влиянии социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды.
15. Демонстрация понимания и принятия ценностей семейной жизни.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Регулятивные УУД

1. Определять цель деятельности в сотрудничестве с тьютором.
2. Самостоятельно или в сотрудничестве с тьютором составлять план деятельности по предложенному алгоритму или выбрать из предложенных вариантов.
3. Действовать по составленному плану.
4. Контролировать деятельность под руководством тьютора.
5. Осуществлять отбор наиболее эффективных способов деятельности в процессе реализации деятельности.
6. Находить все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и учиться их использовать.
7. Реализовывать план действий под руководством тьютора.
8. Определять успешные стратегии в различных ситуациях.
9. Оценивать и определять стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей.
10. Осуществлять познавательную рефлексию деятельности, знания и незнания.

### Познавательные УУД

1. Овладение навыками познавательной, учебной, проектной деятельности.
2. Овладение навыками разрешения проблем.
3. Умение самостоятельного поиска методов решения практических задач.
4. Умение самостоятельной информационно-познавательной деятельности применения различных методов познания.
5. Овладение навыками получения необходимой информации из различных источников (ориентироваться в информации, получать информацию из словарей, энциклопедий, художественных и публицистических текстов).
6. Развитие навыков критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
7. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов в сотрудничестве с педагогом.

### Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать социальное сотрудничество с целью взаимного обогащения.
2. Умение максимально учитывать интересы сторон.
3. Умение отбирать наиболее эффективные ИКТ для решения конкретных задач (когнитивные, коммуникативные, организационные) из предложенного выбора.
4. Использование знаний эргономики, техники безопасности, гигиены и других на практике.

5. Умение самостоятельно отбирать эффективные языковые средства для ясного, логичного и точного изложения своей точки зрения.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### Выпускник 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 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.

11 класс

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

2. Гражданская позиция 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, творческой и др. видов 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 реализация 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.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности.
2. Умение самостоятельно составлять планы деятельности.
3. Самостоятельно осуществлять деятельность.
4. Самостоятельно контролировать деятельность.
5. Самостоятельно корректировать деятельность.
6. Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей.
7. Использовать все возможные ресурсы для реализации планов деятельности.
8. Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
9. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей.
10. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### Познавательные УУД:

1. Владение навыками познавательной, учебной, проектной деятельности;
2. Владение навыками разрешения проблем.

3. Владение способностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания.
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности.
5. Владение навыками получения необходимой информации из различных источников.
6. Критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
7. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

#### Коммуникативные УУД:

1. Умение продуктивно общаться.
2. Умение эффективно разрешать конфликт.
3. Умение использовать ИКТ для решения конкретных задач.
4. Соблюдение требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, информационной безопасности при использовании ИКТ.
5. Владение языковыми средствами умение ясно и логично, точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### Выпускник 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 получит возможность научиться :

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



## 2. Содержание учебного предмета, курса

10 класс

### 1. Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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, 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 здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закаливание организма. Самоконтроль.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной 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 физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. 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 горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках: длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

### 3. Физическое совершенствование.

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, 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.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

11 класс

#### 1. Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «Спорт для

всех»), их социальная направленность и формы организации. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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, 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

здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закаливание организма. Самоконтроль.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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 умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной 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 физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. 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 горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках: длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

### 3. Физическое совершенствование.

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, 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.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Согласно программе, на изучение физической культуры на уровне среднего общего образования отводится 210 часов.

В соответствии с учебным планом МБОУ Школы №73 изучение физической культуры на уровне среднего общего образования (базовый уровень) предусмотрено в объеме 204 часа. Часы распределены следующим образом

| Класс    | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------|---------------------------|------------------------|
| 10 класс | 3 часа                    | 102 часа               |
| 11 класс | 3 часа                    | 102 часа               |
| Всего    |                           | 204 часа               |

10 класс

| № | Название тем                 | Всего часов | Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на уровне учебных действий) / Основные формируемые на уроке умения и навыки учащихся   | Формы реализации модуля «Школьный урок»                       |
|---|------------------------------|-------------|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 3           | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют современное олимпийское движение и физкультурно-массовое движения, их направленность и формы организации. Объясняют значение упражнений в формировании здорового образа жизни.   | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, проект.           |
| 2 | Легкая атлетика              | 18          | Описывают и анализируют технику выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега, прыжков, метания. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по час. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа. |

|   |   |    |   |   |
|---|---|----|---|---|
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность    | 3  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Оценивают свои качества (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость) по приведенным показателям.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, проект. |
| 4 | Гимнастика элементами акробатики          | 18 | Описывают технику данных упражнений; составляют акробатические комбинации и комплексы.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 5 | Лыжная подготовка                         | 16 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 6 | Баскетбол                                 | 18 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли, передачи, ведения, бросков мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, игра.   |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, проект. |
| 8 | Упражнения общеразвивающей направленности | 8  | Описывают технику общеразвивающих упражнений; составляют комбинации и комплексы из разученных упражнений  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 9 | Волейбол                                  | 12 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема, передачи, подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их   | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, игра.   |



|    |                                       |     |   |   |
|----|---------------------------------------|-----|---|---|
|    |                                       |     | устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  |   |
| 10 | Прикладная-физкультурная деятельность | 2   | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа. |
|    | Итого                                 | 102 |   |   |

## 11 класс

| № | Название тем                 | Всего часов | Характеристика основных видов образовательной деятельности учащихся (на уровне учебных действий) / Основные формируемые на уроке умения и навыки учащихся   | Формы реализации модуля «Школьный урок»                       |
|---|------------------------------|-------------|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 3           | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура»; готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и др) | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, проект.           |
| 2 | Легкая атлетика              | 18          | Описывают и анализируют технику выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега, прыжков, метания. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по час. Взаимодействуют со сверстниками,   | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа. |

|   |   |    |   |   |
|---|---|----|---|---|
|   |   |    | соблюдают правила безопасности.   |   |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность    | 3  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Оценивают свои качества (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость) по приведенным показателям.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, проект. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики        | 18 | Описывают технику данных упражнений; составляют акробатические комбинации и комплексы.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 5 | Лыжная подготовка                         | 16 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  |   |
| 6 | Баскетбол                                 | 18 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли, передачи, ведения, бросков мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, игра    |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания.  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 8 | Упражнения общеразвивающей направленности | 8  | Описывают технику общеразвивающих упражнений; составляют комбинации и комплексы из разученных упражнений  | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа.         |
| 9 | Волейбол                                  | 12 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема, передачи, подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила                        | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа, игра    |

|    |                                       |     |   |   |
|----|---------------------------------------|-----|---|---|
|    |                                       |     | безопасности.   |   |
| 10 | Прикладная-физкультурная деятельность | 2   | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Беседа, проблемная ситуация для обсуждения, групповая работа. |
|    | Итого                                 | 102 |   |   |

Таблица работ контролирующего характера

| Класс | Контрольные работы | Диагностические работы |
|-------|--------------------|------------------------|
| 10    | 3                  | -                      |
| 11    | 3                  | -                      |

