

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение  
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №185

приложение № 10  
к средней образовательной программе  
основного общего образования,  
утверждённой приказом от 25.05.2022 №132/1-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»

среднее общее образование  
10-11 классы  
ФГОС

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

- 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 и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития 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.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) 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.

#### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
  - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
  - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
  - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате отсутствия материально-технической базы такие разделы как гимнастики с элементами акробатики, лыжная подготовка и плавание изучаются по большей степени в теоретической части. Из-за отсутствия спортивного зала раздел «Спортивные игры» также рассматривается в теории.

#### **Содержание тем учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресована создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе

собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, судейство.

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

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 умений.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Подготовка к соревновательной деятельности. 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. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; прикладное плавание: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

### Тематическое планирование 10 класс

| № п/п      | Тема урока                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1.1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>    |
| 1          | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».                                                                                                             | 1            |
| 2          | Совершенствование техники высокого и низкого старта.                                                                                                                                                                                 | 1            |
| 3          | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                | 1            |
| 4          | Зачет. Бег 30 м. на результат                                                                                                                                                                                                        | 1            |
| 5          | Эстафетный и челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                                                                        | 1            |
| 6          | Зачет. Бег 100 метров на результат                                                                                                                                                                                                   | 1            |
| 7          | Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.                                                                                                                                                                                  | 1            |
| 8          | Метание на дальность.                                                                                                                                                                                                                | 1            |
| 9          | Зачет. Прыжки в длину на результат (с места). Метание гранаты на результат.                                                                                                                                                          | 1            |
| 10         | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Преодоление препятствий.                                                                                                                                                                       | 1            |
| 11         | Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.                                                                                                                                                                                                | 1            |
| 12         | Зачет. Бег Д. –2000 метров, Ю. – 3000 метров на результат.                                                                                                                                                                           | 1            |
| <b>1.2</b> | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>    |
| 13         | Инструктаж по ТБ на уроках по игровым видам спорта с мячом. Стойка. Передвижение игрока.                                                                                                                                             | 1            |
| 14         | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений остановок поворотов стоек.                                                                                                                                                         | 1            |
| 15         | Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.                                                                                                                                 | 1            |
| 16         | Баскетбол. Совершенствование ловли и передач мяч с сопротивлением.                                                                                                                                                                   | 1            |
| 17         | Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча.                                                                                                                                                                                   | 1            |
| 18         | Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча с сопротивлением.                                                                                                                                                                  | 1            |
| 19         | Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.                                                                                                                                                                                   | 1            |
| 20         | Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                             | 1            |
| 21         | Баскетбол. Совершенствование тактики игры в нападении.                                                                                                                                                                               | 1            |
| 22         | Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите.                                                                                                                                                                                  | 1            |
| 23         | Баскетбол. Совершенствование техники перемещений владение мячом.                                                                                                                                                                     | 1            |
| 24         | Зачет. Контрольное занятие из освоенных элементов. Броски мяча по кольцу.                                                                                                                                                            | 1            |
| <b>1.3</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                                                                                                            | <b>12</b>    |
| 25         | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах на гимнастической перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки).                               | 1            |
| 26         | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.                                                            | 1            |
| 27         | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.                                                                                                                        | 1            |
| 28         | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.                                                                                                                   | 1            |
| 29         | Совершенствование техники опорного прыжка через коня юноши в длину, девушки ширину.                                                                                                                                                  | 1            |
| 30         | Зачет. Контрольное занятие. Опорный прыжок.                                                                                                                                                                                          | 1            |
| 31         | Совершенствование акробатических упражнений кувырок вперед назад. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.                  | 1            |
| 32         | Зачет. Контрольное занятие акробатическая комбинация.                                                                                                                                                                                | 1            |
| 33         | Акробатические упражнения без предметов и с предметами. Совершенствование техники лазание по канату и шесту. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.                                                          | 1            |
| 34         | Зачет. Контрольное занятие лазание по канату и шесту.                                                                                                                                                                                | 1            |
| 35         | Ритмическая гимнастика–индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие гибкости. Развитие силы упражнения с набивными мячами. | 1            |
| 36         | Зачет. Подтягивание на перекладине на результат, подъем в упор силой (юноши). Упражнение на брусьях, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).                                                                      | 1            |
| <b>1.4</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b>    |

|            |                                                                                                                                                       |           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 37         | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.                                       | 1         |
| 38         | Техники одновременных ходов Прохождение дистанции девушки до 2 км юноши до 3 км..                                                                     | 1         |
| 39         | Зачет. Контрольное занятие. Одновременные лыжные ходы.                                                                                                | 1         |
| 40         | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники попеременных ходов.                                                          | 1         |
| 41         | Зачет. Контрольное занятие. Попеременные лыжные ходы.                                                                                                 | 1         |
| 42         | Совершенствование техники спуска. Преодоление подъёмов и спусков. Техника торможения поворотов. Подъём «елочкой», торможение плугом.                  | 1         |
| 43         | Прохождение дистанции до 3 км девушки до 4 км юноши.                                                                                                  | 1         |
| 44         | Зачет. Контрольное занятие Техника спуска.                                                                                                            | 1         |
| 45         | Совершенствование техники Конькового хода. Совершенствование обгон финиширование. Тактика лыжных гонок.                                               | 1         |
| 46         | Прохождение дистанции до 4 км девушки до 5 км юноши.                                                                                                  | 1         |
| 47         | Прохождение дистанции до 5км девушки до 6км юноши.                                                                                                    | 1         |
| 48         | Зачет. Контрольное занятие. Свободный стиль 5км девушки до 6км юноши.                                                                                 | 1         |
| <b>1.5</b> | <b>Плавание</b>                                                                                                                                       | <b>2</b>  |
| 49         | Инструктаж по ТБ на занятиях по плаванию. Плавание на боку, изучение в теории.                                                                        | 1         |
| 50         | Совершенствование техники упражнений в плавании, изучение в теории.                                                                                   | 1         |
| <b>1.6</b> | <b>Элементы единоборств</b>                                                                                                                           | <b>6</b>  |
| 51         | Инструктаж по ТБ на занятиях по основам единоборств. Изучение терминологии.                                                                           | 1         |
| 52         | Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.                                                                                                      | 1         |
| 53         | Приемы самообороны. Упражнения по овладению приемами самообороны.                                                                                     | 1         |
| 54         | Приемы борьбы лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                                        | 1         |
| 55         | Приемы борьбы стоя. Стойка и передвижения в стойке.                                                                                                   | 1         |
| 56         | Совершенствование изученных элементов единоборств, изучение в теории.                                                                                 | 1         |
| <b>1.7</b> | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                | <b>12</b> |
| 57         | Инструктаж по ТБ на уроках по игровым видам спорта с мячом. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.       | 1         |
| 58         | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.                                                   | 1         |
| 59         | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1         |
| 60         | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.                               | 1         |
| 61         | Футбол. Командно-тактические действия в спортивных играх. Совершенствование техники ведения мяча.                                                     | 1         |
| 62         | Футбол. Остановка мяча грудью, подошвой и внутренней стороной стопы. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.                       | 1         |
| 63         | Футбол. Совершенствование технических действий в командных (игровых) видах.                                                                           | 1         |
| 64         | Зачет. Контрольное занятие из освоенных элементов. Удар мяча по воротам.                                                                              | 1         |
| <b>1.8</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                | <b>4</b>  |
| 65         | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники метания. Совершенствование техники эстафетного бега.                         | 1         |
| 66         | Совершенствование техники спринтерского бега.                                                                                                         | 1         |
| 67         | Бег на дистанцию 60м. и 100 м.                                                                                                                        | 1         |
| 68         | Совершенствование техники бег на выносливость. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).                                                                | 1         |

### Тематическое планирование 11 класс

| № п/п      | Тема урока                                                                                                               | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1.1</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                   | <b>12</b>    |
| 1          | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1            |
| 2          | Совершенствование техники высокого и низкого старта.                                                                     | 1            |
| 3          | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.                                    | 1            |
| 4          | Зачет. Бег 30 м. на результат                                                                                            | 1            |
| 5          | Эстафетный и челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.                                                            | 1            |
| 6          | Зачет. Бег 100 метров на результат                                                                                       | 1            |
| 7          | Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.                                                                      | 1            |
| 8          | Метание на дальность.                                                                                                    | 1            |
| 9          | Зачет. Прыжки в длину на результат (с места). Метание гранаты на результат.                                              | 1            |
| 10         | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Преодоление препятствий.                                                           | 1            |
| 11         | Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.                                                                                    | 1            |
| 12         | Зачет. Бег Д. –2000 метров, Ю. – 3000 метров на результат.                                                               | 1            |
| <b>1.2</b> | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                   | <b>12</b>    |
| 13         | Инструктаж по ТБ на уроках по игровым видам спорта с мячом. Стойка. Передвижение игрока.                                 | 1            |
| 14         | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений остановок поворотов стоек.                                             | 1            |

|            |                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 15         | Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.                                                                                                                                 | 1         |
| 16         | Баскетбол. Совершенствование ловли и передач мяч с сопротивлением.                                                                                                                                                                   | 1         |
| 17         | Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча.                                                                                                                                                                                   | 1         |
| 18         | Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча с сопротивлением.                                                                                                                                                                  | 1         |
| 19         | Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.                                                                                                                                                                                   | 1         |
| 20         | Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                             | 1         |
| 21         | Баскетбол. Совершенствование тактики игры в нападении.                                                                                                                                                                               | 1         |
| 22         | Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите.                                                                                                                                                                                  | 1         |
| 23         | Баскетбол. Совершенствование техники перемещений владение мячом.                                                                                                                                                                     | 1         |
| 24         | Зачет. Контрольное занятие из освоенных элементов. Броски мяча по кольцу.                                                                                                                                                            | 1         |
| <b>1.3</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> |
| 25         | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах на гимнастической перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки).                               | 1         |
| 26         | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.                                                            | 1         |
| 27         | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.                                                                                                                        | 1         |
| 28         | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.                                                                                                                   | 1         |
| 29         | Совершенствование техники опорного прыжка через коня юноши в длину, девушки ширину.                                                                                                                                                  | 1         |
| 30         | Зачет. Контрольное занятие. Опорный прыжок.                                                                                                                                                                                          | 1         |
| 31         | Совершенствование акробатических упражнений кувырок вперед назад. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.                 | 1         |
| 32         | Зачет. Контрольное занятие акробатическая комбинация.                                                                                                                                                                                | 1         |
| 33         | Акробатические упражнения без предметов и с предметами. Совершенствование техники лазание по канату и шесту. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.                                                          | 1         |
| 34         | Зачет. Контрольное занятие лазание по канату и шесту.                                                                                                                                                                                | 1         |
| 35         | Ритмическая гимнастика-индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие гибкости. Развитие силы упражнения с набивными мячами. | 1         |
| 36         | Зачет. Подтягивание на перекладине на результат, подъем в упор силой (юноши). Упражнение на брусьях, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).                                                                      | 1         |
| <b>1.4</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |
| 37         | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.                                                                                                                      | 1         |
| 38         | Техники одновременных ходов Прохождение дистанции девушки до 2 км юноши до 3 км..                                                                                                                                                    | 1         |
| 39         | Зачет. Контрольное занятие. Одновременные лыжные ходы.                                                                                                                                                                               | 1         |
| 40         | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники попеременных ходов.                                                                                                                                         | 1         |
| 41         | Зачет. Контрольное занятие. Попеременные лыжные ходы.                                                                                                                                                                                | 1         |
| 42         | Совершенствование техники спуска. Преодоление подъемов и спусков. Техника торможения поворотов. Подъем «елочкой», торможение плугом.                                                                                                 | 1         |
| 43         | Прохождение дистанции до 3 км девушки до 4 км юноши.                                                                                                                                                                                 | 1         |
| 44         | Зачет. Контрольное занятие Техника спуска.                                                                                                                                                                                           | 1         |
| 45         | Совершенствование техники Конькового хода. Совершенствование обгон финиширование. Тактика лыжных гонок.                                                                                                                              | 1         |
| 46         | Прохождение дистанции до 4 км девушки до 5 км юноши.                                                                                                                                                                                 | 1         |
| 47         | Прохождение дистанции до 5 км девушки до 6 км юноши.                                                                                                                                                                                 | 1         |
| 48         | Зачет. Контрольное занятие. Свободный стиль 5 км девушки до 6 км юноши.                                                                                                                                                              | 1         |
| <b>1.5</b> | <b>Плавание</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |
| 49         | Инструктаж по ТБ на занятиях по плаванию. Плавание на боку, изучение в теории.                                                                                                                                                       | 1         |
| 50         | Совершенствование техники упражнений в плавании, изучение в теории.                                                                                                                                                                  | 1         |
| <b>1.6</b> | <b>Элементы единоборств</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |
| 51         | Инструктаж по ТБ на занятиях по основам единоборств. Изучение терминологии.                                                                                                                                                          | 1         |
| 52         | Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.                                                                                                                                                                                     | 1         |
| 53         | Приемы самостраховки. Упражнения по овладению приемами страховки.                                                                                                                                                                    | 1         |
| 54         | Приемы борьбы лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                                                                                                                       | 1         |
| 55         | Приемы борьбы стоя. Стойка и передвижения в стойке.                                                                                                                                                                                  | 1         |
| 56         | Совершение изученных элементов единоборств, изучение в теории.                                                                                                                                                                       | 1         |
| <b>1.7</b> | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b> |
| 57         | Инструктаж по ТБ на уроках по игровым видам спорта с мячом. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.                                                                                      | 1         |
| 58         | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.                                                                                                                                  | 1         |
| 59         | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.                                                                                | 1         |
| 60         | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.                                                                                                              | 1         |
| 61         | Волейбол. Совершенствование техники поворотов и стоек. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча сверху.                                                                                           | 1         |

|     |                                                                                                                                                    |          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 62  | Волейбол. Совершенствование техники приёма мяча. Приём мяча снизу. Контрольное занятие из освоенных элементов. Прямой нападающий удар через сетку. | 1        |
| 63  | Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи. Одиночное блокирование. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.                    | 1        |
| 64  | Зачёт. Контрольное занятие из освоенных элементов. Верхняя прямая подача мяча.                                                                     | 1        |
| 1.8 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                             | <b>4</b> |
| 65  | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники метания. Совершенствование техники эстафетного бега.                      | 1        |
| 66  | Совершенствование техники спринтерского бега.                                                                                                      | 1        |
| 67  | Бег на дистанцию 60м. и 100 м.                                                                                                                     | 1        |
| 68  | Совершенствование техники бег на выносливость. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).                                                             | 1        |

#### 4. Тематическое планирование с учётом программы воспитания.

Рабочая программа составлена с учётом модуля «Школьный урок», в котором представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующие виды работ:

1. Применение на уроке интерактивных форм работы (дискуссии, конференции, уроки-исследования, групповую и парную работу), которые позволят усилить доброжелательную обстановку на уроке и не только получать опыт, но и приобретать знания.

2. Включение в урок игровых процедур, для поддержания мотивации детей к получению знаний, установки доброжелательной атмосферы во время урока.

3. Проведение событийных уроков, уроков – экскурсий, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю.

4. Использование ИКТ-технологий, которые поддерживают современные активности обучающихся..

5. Смысловое чтение, которое позволяет повысить не только предметные результаты, но и усилить воспитательный потенциал, через полное осмысление прочитанного текста и последующего его обсуждения.

6. Исследовательская и проектная деятельность, позволяющая приобретать школьникам навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, навык аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для достижения воспитательных задач урока используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

Основу социокультурных технологий составляет идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов: содержательный, коммуникативный, управленческий, психологический, социокультурный.

Использование активных форм работы является важным условием превращения обычного урока в воспитывающий урок. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

| класс       | № Раздела, название                    | Вопросы воспитания                                                                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10-11 класс | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>- владеть терминологией легкой атлетики; |

|  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
|  | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>                                                                                                                |
|  | <b>Спортивные игры</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>                                                        |
|  | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |
|  | <b>Плавание</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Ситникова Лариса Леонидовна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023