

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка
муниципального района Ставропольский**

7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т.
8(8482)23-57-42

РАССМОТРЕНО: На заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2023	ПРИНЯТО: Педагогический совет Протокол №1 от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕНО: И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицея (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____Доронина Т.Н. Приказ № 415 от 30.08.2023
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс)
Класс(ы) 10-11

Физическая культура

Количество часов

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
10	3	102
11	3	102

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

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

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

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

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

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

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с людьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

- способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

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

Предметные результаты

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей

обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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;

б) 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 приемами 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 самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

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.

Физическое совершенствование

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

	Физические способности	Контрольные упр. (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
1	Скоростные	Бег 30м,с	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челн. Бег 3/10м,с	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	16-17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-ти мин бег	16-17	1100и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивания	16-17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже	13-15	18 и выше

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	7 часов	7 часов
1.2	Спортивные игры	24 часа	24 часа
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20 часов	20 часов
1.4	Легкая атлетика	26 часов	26 часов
1.5	Лыжная подготовка	17 часов	17 часов
1.6	Элементы единоборств	8 часов	8 часов
2.	Вариативная часть		
2.1	Легкая атлетика, спорт.игры, гимнастика	добавлено по выбору	
Итого за год:		102	102

10 класс

раздел	Тема урока	Количество часов	
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег. атлетикой. Понятие о физической культуре личности	1	
Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Зачет бег 30 метров	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1	
	Оценка результата бега на 100 м	1	
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	
	Оценка результата метания	1	
	Совершенствование техники длительного бега	2	
	Оценка бега на 3000 м. и 2000 м. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1	
	Спортивные игры (волейбол)	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
Совершенствование техники приема и передачи мяча		2	
Оценка освоения техники приема и передачи мяча		1	
Совершенствование техники подачи мяча.		2	
Оценка освоения техники подачи мяча		1	
Совершенствование техники нападающего удара и защитных действий		2	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Сдача КДП (ГТО, ПС)		2	
Основы знаний		Основы организации двигательного режима	1
		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1
	Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений	1
		Оценка освоения строевых упражнений	1
		Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. ОРУ с предметами	2
		Оценка освоения техники упражнений для развития силовых способностей.	1
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2
		Оценка освоения и выполнения техники акробатических упражнений	1
		Техника выполнения акробатического соединения	2
		Оценка техники выполнения акробатического соединения	1
		Освоение и совершенствование висов и упоров	2
		Оценка техники висов и упоров	1
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
		Оценка техники опорных прыжков.	1
		Самостоятельные занятия, развитие скоростно-силовых	2

	способностей.	
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС).	1
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
Лыжная подготовка	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	2
	Оценка освоения техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	2
	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
	Освоение и совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий	2
	Оценка техники преодоления подъемов и препятствий	1
	Оценка прохождения на скорость дистанции 1 км	1
	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	3
	Оценка прохождения на скорость дистанции 3 км	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты. Сдача КДП (ГТО, ПС).	3
Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведения мяча.	2
	Оценка освоения техники ловли и передачи мяча.	1
	Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков.	1
	Совершенствование техники бросков.	1
	Оценка освоения техники бросков.	1
	Совершенствование техники защитных действий. Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС).	2
	Совершенствование тактики. Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС).	2
Основы знаний	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение. Сдача КДП (ГТО, ПС).	1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по единоборствам. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	1
Единоборства	Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей	2
	Освоение техники владения приемами. Приемы борьбы лежа.	2
	Оценка освоения техники владения приемами.	1
	Освоение техники владения приемами. Приемы борьбы стоя.	2
	Оценка освоения техники владения приемами.	1
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1
	Оценка результата прыжка в высоту	1

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Бег 100 метров	1
	Совершенствовать технику метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Совершенствование техники длительного бега.	2
	Совершенствование техники длительного бега. Сдача КДП (ГТО, ПС).	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС). Игра «Лапта»	1
Основы знаний	Подведение итогов. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности в летний период.	1

11 класс

раздел	Тема урока	Количество часов
Основы знаний	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег. атлетикой. Правовые основы физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте РФ»	1
Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега. Оценка результата бега на 30 метров	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1
	Оценка результата бега на 100 м	1
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2
	Оценка результата метания	1
	Совершенствование техники длительного бега	2
	Оценка бега на 3000 м. и 2000 м. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
Спортивные игры (волейбол)	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2
	Оценка освоения техники приема и передачи мяча	1
	Освоение техники подачи мяча.	2
	Оценка освоения техники подачи мяча	1
	Совершенствование техники нападающего удара и защитных действий	2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
	Учебно-тренировочная игра. Сдача КДП (ГТО, ПС)	2
Основы знаний	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1

	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные формы и виды физических упражнений.	1
Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений	1
	Оценка освоения строевых упражнений	1
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. ОРУ с предметами	2
	Оценка освоения техники упражнений для развития силовых способностей.	1
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2
	Оценка освоения и выполнения техники акробатических упражнений	1
	Техника выполнения акробатического соединения	2
	Оценка техники выполнения акробатического соединения	1
	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
	Оценка техники висов и упоров	1
	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
	Оценка техники опорных прыжков.	1
	Самостоятельные занятия, развитие скоростно-силовых способностей.	2
	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
Лыжная подготовка	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	2
	Оценка освоения техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники перехода ходов зависимости от условий .	2
	Оценка техники перехода ходов.	1
	Освоение и совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий	2
	Оценка техники преодоления подъемов и препятствий	1
	Оценка прохождения на скорость дистанции 2 км	1
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш.	3
	Оценка прохождения на скорость дистанции 3 км	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные эстафеты. Сдача КДП (ГТО, ПС)	3
Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведения мяча.	2
	Оценка освоения техники ловли и передачи мяча.	1
	Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков.	1
	Совершенствование техники бросков.	1
	Оценка освоения техники бросков.	1
	Совершенствование техники защитных действий Учебно-тренировочная игра.	2

	Совершенствование тактики игры. Учебно-тренировочная игра.	2
Основы знаний	Адаптивная физическая культура. Сдача КДП (ГТО, ПС)	1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по единоборствам. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
Единоборства	Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей	2
	Освоение техники владения приемами. Приемы борьбы лежа.	2
	Оценка освоения техники владения приемами.	1
	Освоение техники владения приемами. Приемы борьбы стоя.	2
	Оценка освоения техники владения приемами.	1
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Освоение техники прыжка в высоту	1
	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1
	Оценка результата прыжка в высоту	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей	2
	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1
	Бег 100 метров	1
	Совершенствовать технику метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	2
	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1
	Совершенствование техники длительного бега.	2
	Совершенствование техники длительного бега. Сдача КДП (ГТО, ПС).	1
	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, ПС). Игра «Лапта»	1
Основы знаний	Подведение итогов. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Инструктаж по технике безопасности в летний период.	1