



**Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц  
Министерства обороны Российской Федерации»**

**ПРИНЯТА**

на заседании ПМО (физическая культура)  
Протокол № 10 от «8» июня 2020 г.  
Руководитель отдельной  
дисциплины (физическая культура)

Ковальчук А.А.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ начальника ФГКОУ МКК  
«Пансион воспитанниц МО РФ»  
№ 78 от «3» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 10-11-х классов  
2 часа в неделю (всего 138 часов)**

2020-2021  
г. Москва

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучающихся 10-11 классов составлена на основе:

### **Нормативно-правовые документы:**

- Закон «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)
- Приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345

**Учебно-методический комплект:** Физическая культура. Матвеев А.П. (10-11)  
(Базовый уровень) 10-11 класс

Рабочая программа обеспечена учебно-методическими комплектами для каждого класса основной школы. В комплекты входят следующие издания под редакцией А.П.Матвеева:

- А.П.Матвеев. Рабочие программы. Физическая культура. 10 класс. Предметная линия уч. А.П.Матвеева. ФГОС // Под ред. Соболева Ю.М.- М.:Просвещение,2020 г.

### **10 класс**

- А.П.Матвеев. Методические рекомендации. Уроки физической культуры под ред. Усенко Е.В. 10 класс. - М.: Просвещение, 2020 г.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. 10класс. Учебник.ФГОС под ред.Соболева Ю.М. - М.:Просвещение, 2020г.

### **11 класс**

- Матвеев А.П., Е.С.Палехова «Физическая культура 10-11 классы», «Вента-Граф», Москва, 2020 г.

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.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»
- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Физическое совершенствование».

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке преподавателями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Согласно базисному учебному плану Пансиона, на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 70 и 68 часов соответственно – из расчета 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 138 часов.

### ***Распределение учебных часов по классам***

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	2 часа	35 недель	70 часов
11 класс	2 часа	34 недели	68 часов
<i>Итого:</i>			<i>138 часов</i>

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В 10 - 11 КЛАССАХ**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;



- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**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.*

### **III. Содержание учебного предмета 10-11 класс**

#### **Раздел 1**

#### **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*

## **Раздел 2**

### **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.

## **Раздел 3. 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;

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.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

**Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и разновысотных брусьях (девочки)**

- Стойка на голове и руках.
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.
- Опорные прыжки- прыжок боком с поворотом на 90 град.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.
- *Комплексы вольных упражнений с мячом и гимнастической палкой.*

**Легкая атлетика**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.
- Техника спортивной ходьбы;

**Лыжная подготовка**

- Техника передвижения на лыжах.
- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные хода.

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение плугом, боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
- Развитие выносливости, силы, координации движения.

## **Плавание**

- Техника плавания различными способами
- Основы прикладного плавания
- Спасение пострадавшего на воде
- Гигиенические требования и закаливание организма
- Психологическая подготовка

## **Единоборства**

- Изучение ударов руками.
- Самостраховка при падении.
- Комплекс приемов на 8 счетов.

## **Спортивные игры**

### **– Баскетбол:**

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления;

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, ведение мяча удобной рукой, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;

Упражнения общей физической подготовки.

### **– Волейбол:**

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом влево и вправо; выход к мячу;

Упражнениям с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами);

Упражнения общей физической подготовки.

– **Футбол:**

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу;

Упражнениям с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;

Упражнения общей физической подготовки.

– **Гандбол:**

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения

**Тематический план изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах**

№ п\п	Раздел	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	В процессе урока	
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
3.	<b>Физическое совершенствование</b>		
3.1	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
3.2	Легкая атлетика	15	14
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	13	12
3.4	Спортивные игры (волейбол)	12	12
3.5	Спортивные игры (футбол)	10	10
3.6	Подготовка к выполнению видов испытаний	10	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	<b>68</b>



## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класса

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Формируемые УУД
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
<b>Социокультурные основы</b>			
<p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p>	В процессе урока	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.</p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>
<b>Психолого-педагогические основы</b>			
<p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и</p>	В процессе урока	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами).</p>	<p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>

оздоровительно-корректирующей направленности.		Основы начальной военной подготовки.	
<b>Медико-биологические основы</b>			
<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	<p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма.</p> <p>Умение слушать, извлекать необходимую информацию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>
<b>Закрепление навыков закаливания</b>			
<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Основные средства и методы закаливания.</p>	В процессе урока	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	<p>Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p>Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь анализировать информацию.</p>

Физическое совершенствование (68 часов)			
Легкая атлетика (14 часов)			
Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике безопасности	4	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
Овладение и совершенствование техники длительного бега	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение.</p>
Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту)	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>	<p>Использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс и</p>

		способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	результат деятельности.  Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.  Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.  Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.

#### Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  Определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Строевые упражнения	В процессе урока	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.	
ОРУ (с предметами и без предметов)	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
Висы и упоры, лазания по канату и шесту	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа	

		разученных упражнений.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Опорные прыжки	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
Акробатические упражнения и комбинации	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений.  Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.  Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.
<b>Спортивные игры – баскетбол (12 часов)</b>			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.  Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Освоение и совершенствование ловли и передач мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Освоение и совершенствование техники ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
Овладение и совершенствование техники бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
Освоение и совершенствование тактики игры	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  Вносить изменения в план действия.  Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.
Овладение игрой и комплексное	4	Организуют совместные занятия баскетболом	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.

развитие психомоторных способностей		со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.</p> <p>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p>
<b>Спортивные игры – волейбол (12часов)</b>			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	



		<p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Вносить изменения в план действия.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.</p>
--	--	---	--



			<p>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.</p>
<b>Спортивные игры – футбол (10 часов)</b>			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>
Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	<p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p> <p>Определять общую цель и пути ее</p>

		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	<p>достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника;</p> <p>Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (10 часов)</b>			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	10	<p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.</p> <p>Развивают физические качества.</p>	<p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>

спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p>
--	--	---	---

### Упражнения и нормативы по физической культуре 5 –11 класы

Контрольные упражнения	5 курс			6 курс			7 курс			8 курс			9 курс			10 курс			11 курс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса лёжа	15	10	6	16	11	7	17	12	8	18	13	9	19	14	10	20	15	11	21	16	12
Отжимание в упоре лежа	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
Поднимание туловища из положения	18	16	14	19	17	15	20	18	16	21	19	17	22	20	18	24	21	19	24	22	20
Выполнение 3-х кувырков вперед на	3.9	5.2	5.7	3,8	4,6	4,9	3,8	5,0	5,4	3,9	4,8	5,1	4.1	5.0	5.3	4.1	5.0	5.3	4.2	5.0	5.2
Наклон вперед из положения стоя (в см)	15	10	4	16	11	5	18	12	6	20	14	7	20	14	7	20	16	8	21	18	10
Челночный бег 3x10 м	8.9	9.7	10.1	8.8	9.6	10.0	8.7	9.5	10.0	8.6	9.4	9.9	8.5	9.3	9.7	8.4	9.2	9.6	8.2	9.0	9.4
Прыжок в длину с места	1.60	1.50	1.20	1.75	1.60	1.30	1.80	1.65	1.40	1.85	1.70	1.50	1.90	1.75	1.60	195	180	170	2.00	1.85	1.80
Бег 30 м с высокого старта	5.4	5.6	6.3	5.3	5.5	6.2	5.2	5.5	6.1	5.0	5.3	6.0	4.9	5.2	5.9	4.8	5.1	5.7	4.7	5.0	5.5
Бег 60 м с высокого старта	10.4	10.8	11.4	10.3	10.6	11.2	9.8	10.4	11.0	9.7	10.2	10.7	9.4	10.0	10.5	9.2	9.8	10.3	9.0	9.6	10.1
Бег на 100м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.5	17.0	17.8	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега(см)	3.00	2.60	2.20	3.30	2.80	2.30	3.50	3.00	2.40	3.60	3.10	2.60	3.70	3.30	2.80	3.75	3.40	3.00	3.80	3.50	3.10
Прыжок в высоту с разбега(см)	1.05	0.95	0.80	1.10	1.00	0.85	1.10	1.00	0.90	1.15	1.05	0.95	1.15	1.10	1.00	1.20	1.15	1.10	1.20	1.15	1.10
Бег 1000 м (мин. с)	5.20	5.30	5.40	5.10	5.20	5.30	5.00	5.10	5.20	4.50	5.00	5.10	4.40	4.50	5.00	4.30	4.40	4.50	4.20	4.30	4.40
Бег 2000 м (мин. с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.10	11.00	12.40	10.00	11.30	12.20
Метание мяча (вес 150 г)	21	17	14	23	18	15	26	19	16	27	21	17	28	23	18	30	28	25	32	30	28

Метание гранаты (500г)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	13	11	23	18	12
6-ти минутный бег (м)	1100	850	700	1150	900	750	1200	950	800	1250	1000	850	1300	1050	900	1350	1100	950	1400	1150	1000
Соотношение прыжка в длину с места,	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%	55%	50%	40%
Бег к пронумерованным мячам	9.2	10.3	13.5	8.8	9.9	13.1	8.4	9.5	10.7	8.0	9.1	10.3	8.0	8.9	10.1	7.8	8.7	9.9	7.6	8.5	9.7
Передача волейбольного мяча сверху	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14	20	18	16
Приём волейбольного мяча снизу	8	7	6	9	8	7	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11	14	13	12
Прямая подача волейбольного мяча	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Лыжная гонка на 1(5кл),2(6-7кл),3(8-11кл) км	9.00	9.30	10.00	17.30	18.30	19.30	17.00	18.00	19.00	23.00	24.00	25.00	22.30	23.30	24.30	22.00	23.00	24.00	21.30	22.30	23.30

## СТРУКТУРНО – ЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Курсы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь					февраль				Март				апрель					май						
	01-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30		
10	3	3	3	3	3	2 в	2 в	2 в	2 в	2 в	1	1	1	1	1	7				4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2 6	2 6	2 6	2 6	3	3	3	3	3	7
11	3	3	3	3	3	2 г	2 г	2 г	2 г	2 г	5	5	5	5	5	7				4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2 ф	2 ф	2 ф	2 ф	3	3	3	3	3	7

### Примечание:

№1-гимнастика; №2-спортивные игры; №3-лёгкая атлетика; №4-лыжная подготовка; №5-единоборства (самооборона); №6-плавание (еженедельно); №7-контрольное занятие

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

**Наличие и состояние спортивных сооружений**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Краткая характеристика, пропускная способность (количество одновременно занимающихся человек)</b>
В соответствии с примерным перечнем спортивных сооружений и мест для физической культурой	8 спортивных залов	1.Физкультурно-оздоровительный комплекс- 3зала. (пропускная способность каждого зала 40 воспитанниц). 2.Спортивный зал в учебном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 3.Спортивный зал в спальном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4.Бассейн. (пропускная способность 20 воспитанниц) 5.Гимнастический зал. (пропускная способность 20 воспитанниц) 6.Фитнес зал. (пропускная способность 20 воспитанниц)
Сверх перечня спортивных сооружений и мест для физической культурой	7 площадок	<b>Открытые площадки:</b> 1. Легкоатлетическая дорожка 110 метров. (пропускная способность 25 воспитанниц) 2.Площадка для бадминтона -2шт (пропускная способность 10 воспитанниц на каждую площадку) 3.Площадка для большого тенниса. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4.Площадка стрит-больная. (пропускная способность 20 воспитанниц) 5.Площадка баскетбольная.

		(пропускная способность 20 воспитанниц) 6. Площадка волейбольная. ( пропускная способность 20 воспитанниц)
Инвентарь	100%	Гимнастические маты и шведские стенки, барьеры, брусья, скамейки, гимнастическое бревно, перекладины, игровые мячи, канат, футбольные мячи, бадминтоные и теннисные ракетки, стартовые флаги, секундомеры, учебные гранаты и мячи для метания, дахе для сумо, тренажеры беговые, гантели , гири, штанги, боксерские груши, измерительная лента для прыжков, легкоатлетическая планка, теннисные столы, снаряжения для самообороны, измерительные рулетки, сетки для волейбола, ворота футбольные, баскетбольные кольца.
Реконструировано за текущий период	нет	-
Построено за текущий период	нет	-

25.05.2020 г.

Преподаватель отдельной дисциплины  
(физическая культура)

А.Греков

