****

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**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-корригирующей 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;

– 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 учебного предмета**

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.

Современнаяфизическая культура направленна 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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Тематическое планирование**

**по физической культуре (базовый уровень), 10 класс**

(2 часа в неделю/всего 68 часов за учебный год,:

учебник - А.П. Матвеев. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2020)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ п/п****(раздел)** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **1** | **Легкая атлетика** | **16** |  |
| 1 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 2 | 2 | Бег 30 метров с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег отрезками на скорость. | 1 |  |
| 4 | 4 | Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 5 | 5 | Спринтерский бег,челночный бег 3x10м. | 1 |  |
| 6 | 6 | Челночный бег 3x10м с учетом времени. | 1 |  |
| 7 | 7 | Метание мяча в даль, кроссовая подготовка | 1 |  |
| 8 | 8 | Метание мяча в даль | 1 |  |
| 9 | 9 | Кроссовая подготовка. СИ | 1 |  |
| 10 | 10 | Кросс 500м девушки ,1000м юноши с учетом времени | 1 |  |
| 11 | 11 | Прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 13 | 13 | прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 14 | 14 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 15 | 15 | ОФП. СИ. | 1 |  |
| 16 | 16 | Отжимания из упора лежа | 1 |  |
|  | **2** |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |  |
| 17 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 18 | 2 | Силовая подготовка,развитие гибкости | 1 |  |
| 19 | 3 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 20 | 4 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 21 | 5 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 22 | 6 | Развитие гибкости, акробатические элементы.  | 1 |  |
| 23 | 7 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 24 | 8 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 25 | 9 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения.  | 1 |  |
| 26 | 10 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 27 | 11 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 28 | 12 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 29 | 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 31 | 15 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 32 | 16 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
|  | **3** | **Спортивные игры**  | **20** |  |
| 33 | 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми | 1 |  |
| 34 | 2 | Прыжки через скакалку с учетом времени | 1 |  |
| 35 | 3 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом | 1 |  |
| 36 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП | 1 |  |
| 37 | 5 | Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху. | 1 |  |
| 38 | 6 | Вис на согнутых руках с учетом времени | 1 |  |
| 39 | 7 | Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху. | 1 |  |
| 40 | 8 | Прием волейбольного мяча снизу | 1 |  |
| 41 | 9 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку | 1 |  |
| 42 | 10 | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту. | 1 |  |
| 43 | 11 | Передача и прием волейбольного мяча в парах | 1 |  |
| 44 | 12 | Передача волейбольного мяча двумя руками над собой | 1 |  |
| 45 | 13 | Учебная игра в волейбол. ОФП. | 1 |  |
| 46 | 14 | Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки | 1 |  |
| 47 | 15 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 1 |  |
| 48 | 16 | Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 1 |  |
| 49 | 17 | Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол | 1 |  |
| 50 | 18 | Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки. | 1 |  |
| 51 | 19 | Спортивные игры | 1 |  |
| 52 | 20 | Спортивные игры | 1 |  |
|  | **4** |  **Легкая атлетика**  | **16** |  |
| 53 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 54 | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 55 | 3 | Спринтерский бег, челночный бег 3x10м | 1 |  |
| 56 | 4 | Челночный бег 3x10м с учетом времени | 1 |  |
| 57 | 5 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 58 | 6 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 59 | 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 60 | 8 | Бег 30м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 61 | 9 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 62 | 10 | Бег 60м с учетом времени, СИ. | 1 |  |
| 63 | 11 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 64 | 12 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 65 | 13 | Кроссовая и силовая подготовка | 1 |  |
| 66 | 14 | Кросс | 1 |  |
| 67 | 15 | Спортивные игры | 1 |  |
| 68 | 16 | Спортивные игры | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре (базовый уровень), 11 класс**

(2 часа в неделю/всего 68 часов за учебный год,:

учебник - А.П. Матвеев. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2020)

|  |
| --- |
|  |
| **№ п/п** | **№ п/п****(глава, раздел и т.п.)** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Раздел 1** *Легкая атлетика (16)* |
| 1 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 2 | 2 | Бег 30 метров с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег отрезками на скорость. | 1 |  |
| 4 | 4 | Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры. | 1 |  |
| 5 | 5 | Спринтерский бег,челночный бег 3x10м. | 1 |  |
| 6 | 6 | Челночный бег 3x10м с учетом времени. | 1 |  |
| 7 | 7 | Метание мяча в даль, кроссовая подготовка | 1 |  |
| 8 | 8 | Метание мяча в даль | 1 |  |
| 9 | 9 | Кроссовая подготовка. СИ | 1 |  |
| 10 | 10 | Кросс 500м девушки ,1000м юноши с учетом времени | 1 |  |
| 11 | 11 | Прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 13 | 13 | прыжковые упражнения. ОФП. | 1 |  |
| 14 | 14 | Прыжки через скакалку с учетом времени. | 1 |  |
| 15 | 15 | ОФП. СИ. | 1 |  |
| 16 | 16 | Отжимания из упора лежа | 1 |  |
| **Раздел 2** *Гимнастика с элементами акробатики(16ч)* |
| 17 | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 18 | 2 | Силовая подготовка,развитие гибкости | 1 |  |
| 19 | 3 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 20 | 4 | Элементы акробатики и гимнастики | 1 |  |
| 21 | 5 | Развитие гибкости, акробатические элементы. | 1 |  |
| 22 | 6 | Развитие гибкости, акробатические элементы.  | 1 |  |
| 23 | 7 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 24 | 8 | Канат, строевые упражнения. | 1 |  |
| 25 | 9 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения.  | 1 |  |
| 26 | 10 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения. | 1 |  |
| 27 | 11 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 28 | 12 | Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла | 1 |  |
| 29 | 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. | 1 |  |
| 31 | 15 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| 32 | 16 | Висы на перекладине, акробатические элементы. | 1 |  |
| **Раздел 3** *Спортивные игры (20ч)* |
| 33 | 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми | 1 |  |
| 34 | 2 | Прыжки через скакалку с учетом времени | 1 |  |
| 35 | 3 | Упражнения на ловкость и координацию c мячом | 1 |  |
| 36 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП | 1 |  |
| 37 | 5 | Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху. | 1 |  |
| 38 | 6 | Вис на согнутых руках с учетом времени | 1 |  |
| 39 | 7 | Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху. | 1 |  |
| 40 | 8 | Прием волейбольного мяча снизу | 1 |  |
| 41 | 9 | Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку | 1 |  |
| 42 | 10 | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту. | 1 |  |
| 43 | 11 | Передача и прием волейбольного мяча в парах | 1 |  |
| 44 | 12 | Передача волейбольного мяча двумя руками над собой | 1 |  |
| 45 | 13 | Учебная игра в волейбол. ОФП. | 1 |  |
| 46 | 14 | Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки | 1 |  |
| 47 | 15 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 1 |  |
| 48 | 16 | Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 1 |  |
| 49 | 17 | Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол | 1 |  |
| 50 | 18 | Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки. | 1 |  |
| 51 | 19 | Спортивные игры | 1 |  |
| 52 | 20 | Спортивные игры | 1 |  |
| **Раздел 4** *Легкая атлетика (16ч)* |
| 53 | 1 | ТБ и правила поведения во время занятий л/а | 1 |  |
| 54 | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 55 | 3 | Спринтерский бег, челночный бег 3x10м | 1 |  |
| 56 | 4 | Челночный бег 3x10м с учетом времени | 1 |  |
| 57 | 5 | Прыжковые упражнения, ОФП. | 1 |  |
| 58 | 6 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 59 | 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 60 | 8 | Бег 30м с учетом времени. СИ. | 1 |  |
| 61 | 9 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |  |
| 62 | 10 | Бег 60м с учетом времени, СИ. | 1 |  |
| 63 | 11 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 64 | 12 | Метание малого мяча в даль | 1 |  |
| 65 | 13 | Кроссовая и силовая подготовка | 1 |  |
| 66 | 14 | Кросс | 1 |  |
| 67 | 15 | Спортивные игры | 1 |  |
| 68 | 16 | Спортивные игры | 1 |  |