

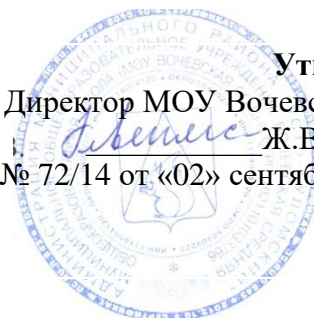
**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УСТЬ-КУЛОМСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рекомендована:

Методическим объединением
учителей естественно-математического
направления
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор МОУ Вочевская СОШ
Ж.В.Ревеняла
Приказ № 72/14 от «02» сентября 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)**

для 10-11 класса

среднего общего образования

срок реализации программы – 2 года

**разработчик программы –
Липин Никита Александрович**

Рабочая программа учебного предмета
Физическая культура
10-11 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части: физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения;

- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- формирование стабильной системы нравственных и смысловых

установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

2. Патриотического воспитания:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения науки о спорте в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки о спорте, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

- формирование умения ориентироваться в современных общественно - политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Ценности научного познания:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 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;

- 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;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 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);

- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- 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;

- 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.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты 10 класс

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 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);
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- 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;

- 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.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты 11 класс

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 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);
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- 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;

- 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.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 10-11 класс

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) (**8 часов**); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты (**20 часов**); передвижение на лыжах (**12 часов**); плавание (**1 час**); технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (**31 час**); приемы страховки и само страховки.

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

Плавание

Проведение практической части занятий по плаванию в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

**Тематический план
10 класс**

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Примечание
1	<p>Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; Социокультурные основы; виды закаливания, правила, дозировка; современные оздоровительные системы физического воспитания; современное олимпийское движение; дозирование нагрузки при беге; техника безопасности при занятиях бегом; доврачебная помощь при травмах; прикладное значение легкоатлетических упражнений; особенности соревновательной деятельности; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры).</p>		10	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
2	<p>Спортивные игры Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры; самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми; техника безопасности при занятиях спортивными играми; совершенствование техники движения вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.)</p>	Баскетбол Волейбол Мини - футбол	31	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
3	<p>Лыжная подготовка Физическая культура и основы здорового образа жизни (Социокультурные основы; закаливание; оказание помощи при обморожениях и травмах; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)</p>		12	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального	

				благополучия Ценности научного познания	
4	Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура и основы здорового образа жизни (Психолого-педагогические основы; оздоровительные системы; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; способы составления комплектов упражнений для проведения самостоятельных занятий; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)		8	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
5	Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции; основы организации двигательного режима; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.)		10	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	май
6	Плавание Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; виды закаливания, правила, дозировка; формирование индивидуального здорового образа жизни).		1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
			Итого 72		

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

**Тематический план
11 класс**

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Примечание
1	<p>Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; Социокультурные основы; виды закаливания, правила, дозировка; современные оздоровительные системы физического воспитания; современное олимпийское движение; дозирование нагрузки при беге; техника безопасности при занятиях бегом; доврачебная помощь при травмах; прикладное значение легкоатлетических упражнений; особенности соревновательной деятельности; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры).</p>		10	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
2	<p>Спортивные игры Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры; самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми; техника безопасности при занятиях спортивными играми; совершенствование техники движения вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.)</p>	Баскетбол Волейбол Мини - футбол	30	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
3	<p>Лыжная подготовка Физическая культура и основы здорового образа жизни (Социокультурные основы; закаливание; оказание помощи при обморожениях и травмах; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)</p>		12	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального	

				благополучия Ценности научного познания	
4	Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура и основы здорового образа жизни (Психолого- педагогические основы; оздоровительные системы; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; способы составления комплектов упражнений для проведения самостоятельных занятий; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)		7	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
5	Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции; основы организации двигательного режима; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)		8	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	май
6	Плавание Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; виды закаливания, правила, дозировка; формирование индивидуального здорового образа жизни).		1	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания	
			Итого: 68 ч.		

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский.