

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 41, с изменениями и дополнениями)
- Авторской программы: В.И.Лях «Физическая культура»
- Учебник В.И.Лях «Физическая культура (базовый уровень)», АО «Издательство «Просвещение»» 2020
- Предмет «Физическая культура» в средней школе изучается в 10 и 11 классах на базовом уровне. Общее количество времени на два года обучения составляет 201 час. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 3 часа.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, к культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формировании нравственных чувств, нравственного поведения; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Коммуникативные результаты:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими людьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 своей деятельности, находить компромиссы в принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы по ее осуществлению; ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, сознательно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение правильно оценивать выполнение учебной задачи и собственных возможностей ее решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.
- Владение навыками познавательной, учебно – исследовательской, проектной деятельности и 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, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию, получаемую из этих источников;
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- Владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты.

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умения творчески их применять при организации проведении самостоятельных занятий физической культурой;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств; в активном включении в здоровый образ жизни; укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; планировать содержание занятий, включать их в режим учебного дня и в учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением правил поведения и техники безопасности; профилактики травматизма; освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, а именно: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной и гимнастики и физической подготовки и выполнять их, учитывая индивидуальные способности и состояние здоровья;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием жестов судьи;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой,
- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- Способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- Умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с нормами и представлениями;
- Умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания в полном объеме;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В результате изучения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура»

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.

Общая характеристика и содержание курса.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- 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 различных заболеваний.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами, двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение знаний о физической культуре и безопасности жизнедеятельности, освоение различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности),

знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно – оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Предметные результаты освоения курса обеспечивают школьникам дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На ступени среднего (полного) образования это означает:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствования их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта социально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам и повышению работоспособности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях с учетом

состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий.

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных, пространственных параметров движений) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта и сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формировании адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;
- освоение простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками, состоянием здоровья;
- углубление представления об основных видах спорта.

В результате освоения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире; влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям; особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями; основы их структур, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по любому виду спорта;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Основа курса «Физическая культура» состоит из трех частей: основ знаний по физической культуре и основ безопасности жизнедеятельности школьника; из умений и навыков базовых видов спорта, представленных темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и физическое совершенствование.

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труда и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

- Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способ составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания; Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
- Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы.

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболевания и укреплению здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здоровья и стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление навыков закаливания.

- Воздушные ванны. Теплые (свыше +20 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны.
- Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей с состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Закрепление приемов самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Баскетбол:

- терминология баскетбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

- терминология волейбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности при занятиях волейболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

- основы биомеханики гимнастических упражнений;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и осанку человека;
- техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения;
- оказание первой помощи при травмах и повреждениях на занятиях гимнастическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- страховка и самостраховка во время занятий на снарядах.

Легкая атлетика:

- основы биомеханики легкоатлетических упражнений;
- влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств и телосложение человека;
- правила проведения соревнований и судейство;
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой;
- самоконтроль при занятиях легкой атлетики;
- оказание первой помощи при травмах.

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега;
- ; влияние бега на развитие двигательных качеств и телосложение человека
- преодоление подъемов, спусков и препятствий;
- пробегание дистанции до 5 км
- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся основной средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Иметь представление:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь применять приобретенные знания и умения:

- в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах РФ;
- в организации и проведении индивидуального, коллективного, семейного отдыха и досуга;
- для участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активного формирования здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов;
- выполнять основные гимнастические, акробатические комбинации, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и передвижениях на лыжах.

В соответствии с требованием к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Тематическое планирование с указанием часов, отведенных на изучение каждой темы.

10 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В течении урока
Гимнастика	14
Лёгкая атлетика	23
Кроссовая подготовка	10
Волейбол	42
Подвижные игры и спортивные игры	12
Промежуточная аттестация	1
Общее количество часов	102

11 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В течении урока
Гимнастика	14
Лёгкая атлетика	23
Кроссовая подготовка	10
Волейбол	39
Подвижные игры и спортивные игры	12
Промежуточная аттестация	1
резерв	3
Общее количество часов	102