Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Г. Колесникова с.Новодевичье муниципального района Шигонский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании МО	Проверил:	Утверждаю
естественного цикла	Зам.директора по УВР	Директор/Кокшина Г. А.
Протокол №1 от «29» августа 2020г.	/Птицына Е. А.	«30» августа 2020г.
Руководитель МО	«30» августа 2020г.	
/Карпова В Я /		

Рабочая программа предмета «Физическая культура» 10-11 классы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение». Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение.

Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях .Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Срок реализации рабочей программы 2 года.

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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;
 - дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных

(быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку' к службе в армии;
 - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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-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;
 - 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 c 14,3 c	5,4 c 17,5 c
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	=	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

No	Физичес-	Контрольное	Воз-			Уровень			
Π/Π	кие спо-	упражнение	раст,	Юн	ЮШИ			Девушки	·
	собности	(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост-	Бег 30 м. с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5.1-4.8 5,0-4,7	4.4 и выше 4,3	6.1 и ниже 6,1	5.9-5.3 5,9-5,3	4.8 и выше 4,8
2	Коорди- национные	Челночный бег3хЮм, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-	Прыжки в дли- ну с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперел из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
б	Силовые	Полтягивание: на высокой перекладине из вися кол-во раз (юноши). на низкой перекладине из вися лежя кол-во раз (левушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выппе 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. 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. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Основы методики их организации и

проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки.

Прикладная физическая подготовка

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег.

Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.

Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. Техника выполнения передвижениях на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техникиплаванья на груди и спине, боку с грузом в руке.

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Прикладная физическая подготовка

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 метров) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.

Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца.

Техника выполнения передвижениях на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техникиплаванья на груди и спине, боку с грузом в руке.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ урока		Кол-во часов
	Тема урока	Тасов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой	1
	активности и долголетия,	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 метров) с учётом времени.	1

5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной	1
	палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	
6	Бег на средние дистанции.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Предупреждении профилактики заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
10	Кроссовый бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Инструктаж по охране труда.	1
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
15	Броски в кольцо.	1
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
20	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
23	Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
28	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1

30	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственнойточностью.	1
31	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительнымотягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные	1
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1
37	Приемы страховки и самостраховки.	1
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
39	Комбинации на спортивных снарядах	1
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1
44	Гимнастические упражнения.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46	Тест на гибкость.	1
47	Опорные прыжки.	1
48	Опорные прыжки.	1
49	Инструктаж по охране труда.	1
50	Государственные требования к уровню физической подготовленностинаселения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
51	Бег в равномерном темпе.	1
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1

53	Оздоровительные ходьба и бег.	1
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической	1
	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по	1
	возвышающейся над землей опоре.	
62	Передвижение на лыжах.	1
63	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в	1
	национальных видах спорта.	
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
66	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в	1
	волейболе.	
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
72	Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности.	1
73	Игра волейбол.	1
74	Игра волейбол.	1
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в	1
	футболе.	
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1
79	Инструктаж по охране труда.	1
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1

82	Челночный бег.	1
83	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
85	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1
87	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
88	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1
89	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
90	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного	1
	ориентирования.	
91	Эстафетный бег.	1
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1
93	Метание гранаты.	1
94	Метание гранаты.	1
95	Прикладное плавание.	1
96	Основные способы плавания.	1
97	Совершенствование техники плаванья на груди и спине.	1
98	Совершенствование техники плаванья боку с грузом в руке.	1
99	Совершенствование техники барьерного бега	1
100	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
101	Игра волейбол.	1
102	Игра волейбол.	1

11 класс

№ урока		Кол-во
	Тема урока	часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 метров) с учётом времени.	1
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
6	Бег на средние дистанции.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Предупреждении профилактики заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
10	Кроссовый бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (нарезультат)	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Инструктаж по охране труда.	1
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
15	Броски в кольцо.	1
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
20	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
23	Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
28	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1

29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.	1
30	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка	1
	эффективности занятий.	
31	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и	1
	поддержание оптимального качества жизни.	
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных	1
	упражнений.	
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции	1
	силовых и скоростно-силовых упражнений.	
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и	1
	повышению работоспособности.	
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1
37	Приемы страховки и самостраховки.	1
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
39	Комбинации на спортивных снарядах	1
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к	1
	выполнению нормативов ГТО.	
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных	1
	акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	
44	Гимнастические упражнения.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46	Тест на гибкость.	1
47	Опорные прыжки.	1
48	Опорные прыжки.	1
49	Инструктаж по охране труда.	1
50	Государственные требования к уровню физической подготовленностинаселения при выполнении	1
	нормативов ВФСК «Готов к труду и	
	обороне» (ГТО).	
51	Бег в равномерном темпе.	1
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1

53	Оздоровительные ходьба и бег.	1
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической	1
	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по	1
	возвышающейся над землей опоре.	
62	Передвижение на лыжах.	1
63	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в	1
	национальных видах спорта.	
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
66	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в	1
	волейболе.	
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
72	Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно	1
	ориентированных двигательных навыков и умений	
73	Игра волейбол.	1
74	Игра волейбол.	1
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в футболе.	1
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1
79	Инструктаж по охране труда.	1
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1

82	Челночный бег.	1
83	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
85	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1
87	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
88	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1
89	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
90	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного	1
	ориентирования.	
91	Эстафетный бег.	1
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1
93	Метание гранаты.	1
94	Совершенствование техники барьерного бега.	1
95	Прикладное плавание.	1
96	Основные способы плавания.	1
97	Совершенствование техники плаванья на груди и спине.	1
98	Совершенствование техники плаванья боку с грузом в руке.	1
99	Игра волейбол.	1
100-102	Игра волейбол.	1