

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Рассмотрена на заседании кафедры Протокол № 3 от 29.08.2022	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 7 от 29.08.2022	Утверждена приказом № 113-Д от 29.08.2022
--	--	--

**Рабочая программа
физической культуре
10 – 11 классы**

г. Новомосковск

Планируемые результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей,

способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

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

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

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

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

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Содержание

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Тематическое планирование

10 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов	
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)			
1.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Формы организации занятий физической культурой .Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
2.	2	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	1
3.	3	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (до 100 м). Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
4.	4	Бег на результат 100 м. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
5.	5	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.	1
6.	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность. Проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
7.	7	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	1

8.	8	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1
9.	9	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши). Полоса препятствий.	1
10.	10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши). Приемы самомассажа и релаксации.	1
11.	11	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши). Проведение комплекса упражнений для развития гибкости.	1
12.	12	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Спортивные игры (18 часов)			
13.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
14.	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1
15.	3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
16.	4	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
17.	5	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
18.	6	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
19.	7	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
20.	8	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1

21.	9	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
22.	10	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки. Осуществление судейства в избранном виде спорта.	1
23.	11	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
24.	12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
25.	13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока	1
26.	14	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	15	Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
29.	17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Осуществление судейства в избранном виде спорта.	1
30.	18	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.	1
3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
31.	1	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
32.	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.	1
33.	3	ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой,	1

		тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами	
34.	4	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1
35.	5	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
36.	6	Подтягивание в висе на результат. Элементы единоборств. Приемы страховки, Приемы борьбы лежа и стоя. Техничко-тактические действия самообороны.	1
37.	7	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
38.	8	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
39.	9	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
40.	10	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
41.	11	Выполнение опорного прыжка на результат. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
42.	12	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Спортивные единоборства. Учебная схватка. Игра «Сила и ловкость»	1
43.	13	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед	1

		углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	
44.	14	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
45.	15	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
46.	16	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
47.	17	Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов).	1
48.	18	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
4.Лыжная подготовка(21 час)			
49.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
50.	2	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1
51.	3	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 5 км	1
52.	4	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
53.	5	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
54.	6	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.	1
55.	7	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1

56.	8	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57.	9	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
58.	10	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске с горы.	1
59.	11	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	12	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление контруклона.	1
61.	13	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
62.	14	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
63.	15	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
64.	16	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
65.	17	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км	
66.	18	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	1
67.	19	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. Осуществление судейства в избранном виде спорта.	1
68.	20	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
69.	21	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши) на результат.	1

5.Спортивные игры (18 часов)			
70.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
71.	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
72.	3	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
73.	4	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
74.	5	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1
75.	6	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
76.	7	Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.	1
77.	8	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
78.	9	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки. Приемы самомассажа и релаксации.	1
79.	10	Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
80.	11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
81.	12	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину	1
82.	13	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1
83.	14	Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
84.	15	Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1
85.	16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
86.	17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Судейство в избранном виде спорта.	1
87.	18	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
6.Легкая атлетика(18 часов)			
88.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1

89.	2	ОРУ и СБУ. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м).	1
90.	3	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Комплекс упражнений для развития силы.	1
91.	4	ОРУ и СБУ. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
92.	5	ОРУ и СБУ. Бег на результат 100 м. Осуществление судейства в избранном виде спорта.	1
93.	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность.	1
94.	7	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
95.	8	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	1
96.	9	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
97.	10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши).	1
98.	11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши) Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	1
99.	12	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат	1
100.	13	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх	1
101.	14	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх	1
102.	15	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх	1
103.	16	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками назад.	1

		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	
104.	17	Метание гранаты на дальность(мальчики -700 г,девочки-500 г.)Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы.	1
105.	18	Метание гранаты на дальность (мальчики - 700 г, девочки - 500 г.) Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	1

Тематическое планирование 11класс.

	№ п/п	Тема	Ко ли чес
--	----------	------	-----------------

			ТВО час ОВ
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)			
1.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м. Формы организации занятий физической культурой.	1
2.	2	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (100 м). 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.	1
3.	3	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (до 100 м). Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
4.	4	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
5.	5	Бег на результат 100 м. Составление и выполнение индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;	1
6.	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
7.	7	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	1
8.	8	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	
9.	9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 беговых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния до 20 м.	1
10.	10	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат.	1
11.	11	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши). Приемы самомассажа и релаксации, аутотренинга.	1
12.	12	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
2. Спортивные игры (18 часов)			
13.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
14.	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные	1

		показатели.	
15.	3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Судейство в избранном виде спорта.	1
16.	4	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
17.	5	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
18.	6	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
19.	7	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
20.	8	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
21.	9	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
22.	10	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки. Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	1
23.	11	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений	1
24.	12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
25.	13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных стойках игрока	1
26.	14	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	15	Правила и организация избранной игры. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
29.	17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
30.	18	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
31.	1	Правила техники безопасности на уроках по гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1

32.	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и помощь во время занятий.	1
33.	3	ОРУ Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями, штангой, тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалкой, тренажерами	1
34.	4	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	
35.	5	Совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1
36.	6	Подтягивание в висе на результат. Элементы единоборств. Приемы страховки, Приемы борьбы лежа и стоя. Техничко-тактические действия самообороны.	1
37.	7	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
38.	8	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
39.	9	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
40.	10	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
41.	11	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь через конь в длину (высота 115-120 см) Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
42.	12	Выполнение опорного прыжка на результат. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
43.	13	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Спортивные единоборства. Учебная схватка. Игра «Сила и ловкость»	1
44.	14	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
45.	15	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
46.	16	Переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180 см. (юноши); сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки)	1
47.	17	Выполнение акробатических упражнений на результат. (Комбинации из основных элементов)	1
48.	18	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1

4.Лыжная подготовка(21 час)

		4.Лыжная подготовка(21 час)	
49.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 5 км	1
50.	2	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1
51.	3	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 6 км	1
52.	4	Одновременные и попеременные ходы. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
53.	5	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
54.	6	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км.	1
55.	7	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
56.	8	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
57.	9	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске с горы.	1
58.	10	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
59.	11	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление контруклона.	1
60.	12	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
61.	13	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона.	1
62.	14	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление контруклона.	1
63.	15	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км	1
64.	16	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км	
65.	17	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км	1
66.	18	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Прохождение дистанции до 5 км	1
67.	19	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование.	1

68.	20	Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши) на результат. Судейство в избранном виде спорта.	1
69.	21	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
5. Спортивные игры (15 часов)			
70.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
71.	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
72.	3	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
73.	4	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
74.	5	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
75.	6	Техника и тактика игры. Блокировка нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка.	1
76.	7	Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
77.	8	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча в заданную часть площадки.	1
78.	9	Совершенствование техники базовых видов спорта: баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
79.	10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
80.	11	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
81.	12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину	1
82.	13	Броски одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
83.	14	Групповые командные атакующие и защитные тактические действия. Перехват, накрывание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
84.	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Судейство в избранном виде спорта.	1
6. Легкая атлетика (18 часов)			
85.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м.	1
86.	2	ОРУ и СБУ. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Оздоровительные системы физического воспитания.	1
87.	3	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Низкий старт до 40 м. Бег	1

		по дистанции (до 100 м).Комплекс упражнений для развития силы.	
88.	4	ОРУ и СБУ .Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
89.	5	ОРУ и СБУ .Бег на результат 100 м. Приемы самомассажа и релаксации.	1
90.	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность .Составление и проведение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
91.	7	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1
92.	8	Метание гранаты 300-500 грамм (девушки), 500-700 грамм (юноши) с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	1
93.	9	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Метание гранаты 500 (девушки) 700 грамм (юноши) на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши)	1
94.	10	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши),полоса препятствий.	1
95.	11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки), 20-25 мин (юноши).Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	1
96.	12	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силы.	1
97.	13	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места вперед-вверх	1
98.	14	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперед-вверх	1
99.	15	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх	1
100.	16	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх	1
101.	17	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
102.	18	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками на результат. Оздоровительная ходьба.	1