

Министерство образования и науки Алтайского края
Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Шелаболихинского района
по образованию
МБОУ "Крутишинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

Протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ « Крутишинская СОШ»

от 31.08.2022г. № 58/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 10-11 класса
среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Долгов Сергей
Николаевич
учитель физической
культуры

с.Крутишка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В. И. Ляха; 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 5-е издание. – М.: Просвещение, 2020 – 80 с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению

индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей 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 структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5.0 14.3	5.4 17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.5 -	- 10.0

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи

ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
- **Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- **Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст, лет	Уровень		
				юноши		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	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
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и выше 7.2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст, лет	Уровень		
				девушки		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	6.1 и ниже 6.1	5.9-5.3	4.8 и выше 4.8
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	16 17	9.7 и ниже 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и выше 8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	17-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд	16	7 и ниже	12-14	20 и выше

		из положения стоя, см	17	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

- Должны быть освоены:
- **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
3	Волейбол	13	13
4	Баскетбол	13	13
5	Футбол	8	8
6	Лёгкая атлетика	25	25
7	Лыжная подготовка	17	17
8	Элементы единоборств	8	8
9	Плавание		
	ИТОГО	102	102

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Спортивные игры. Футбол 8 ч.		
1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1
2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	1
3	Совершенствование техники ведения мяча. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	1
4	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.	1
5	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1
6	Совершенствование тактики игры. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.	1

7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.	1
8	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1
Лёгкая атлетика 10 ч.		
9	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники длительного бега. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1
10	Развитие выносливости. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.	1
11	Развитие выносливости. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.	1
12	Совершенствование техники длительного бега. Аутогенная тренировка.	1
13	Развитие координационных способностей. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.	1
14	Биомеханические основы техники бега. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
15	Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.	1
16	Правила соревнований. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.	1
17	Тренировка в оздоровительном беге. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1
18	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.	1
Спортивные игры. Волейбол 13 ч.		
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).	1
20-21	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2
22-23	Совершенствование техники подачи мяча.	2
24-25	Совершенствование техники нападающего удара.	2
26-27	Совершенствование техники защитных действий.	2
28-29	Совершенствование тактики игры.	2

30-31	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.		
32	Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых упражнений.	1
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Лазание по канату.	1
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Лазание по канату.	1
35-37	Освоение и совершенствование висов и упоров.	3
38-39	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
40-41	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	2
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45-46	Развитие гибкости.	2
47	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.	1
48	Самостоятельные занятия гимнастикой.	1
49	Обязанности судьи на соревнованиях по гимнастике.	1
Элементы единоборств 8 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки.	1
51	Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков.	1
52	Средства защиты и самообороны в виде, предупреждающих ударов ногами и руками.	1
53	Самооборона в виде действий против ударов.	1
54	Совершенствование приёмов самостраховки.	1
55	Совершенствование приёмов борьбы лёжа.	1
56	Совершенствование приёмов борьбы стоя.	1
57	Учебная схватка.	1
Лыжная подготовка 17 ч.		
58-60	Инструктаж по ТБ. Преодоление подъёмов и препятствий.	3
61-62	Эстафеты с преодолением полос препятствий.	2
63-66	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные.	4
67-70	Совершенствование техники спортивных ходов.	4
71-74	Совершенствование тактики прохождения дистанции.	4
Спортивные игры. Баскетбол 13 ч.		
75	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
76	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
77-78	Совершенствование техники ведения мяча.	2
79-80	Совершенствование техники бросков мяча.	2
81-82	Совершенствование техники защитных действий.	2
83-84	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2
85-86	Совершенствование тактики игры.	2
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1

Лёгкая атлетика 15 ч.		
88-90	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники прыжка в высоту.	3
91-93	Совершенствование техники спринтерского бега.	3
94-96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3
97-99	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	3
100-102	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	3

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Спортивные игры. Футбол 8 ч.		
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	1
2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1
3	Совершенствование техники ведения мяча. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
4	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1
5	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	1
6	Совершенствование тактики игры. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).	1
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1
8	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.	1
Лёгкая атлетика 10 ч.		
9	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники длительного бега. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и	1

	индивидуальных занятий физической культурой и спортом.	
10	Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	1
11	Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1
12	Совершенствование техники длительного бега. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.	1
13	Развитие координационных способностей. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	1
14	Элементы йоги. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1
15	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.	1
16	Правила соревнований. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).	1
17	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).	1
18	Обязанности судьи. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.	1
Спортивные игры. Волейбол 13 ч.		
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
20-21	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2
22-23	Совершенствование техники подачи мяча.	2
24-25	Совершенствование техники нападающего удара.	2
26-27	Совершенствование техники защитных действий.	2
28-29	Совершенствование тактики игры.	2
30-31	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.		
32	Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых упражнений.	1
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Лазание по канату.	1
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Лазание по канату.	1

35-37	Освоение и совершенствование висов и упоров.	3
38-39	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
40-41	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	2
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45-46	Развитие гибкости.	2
47	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.	1
48	Самостоятельные занятия гимнастикой.	1
49	Обязанности судьи на соревнованиях по гимнастике.	1
Элементы единоборств 8 ч.		
50	Инструктаж по ТБ. Совершенствование приёмов самостраховки.	1
51	Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков.	1
52	Средства защиты и самообороны в виде, упреждающих ударов ногами и руками.	1
53	Самооборона в виде действий против ударов.	1
54	Совершенствование приёмов самостраховки.	1
55	Совершенствование приёмов борьбы лёжа.	1
56	Совершенствование приёмов борьбы стоя.	1
57	Учебная схватка.	1
Лыжная подготовка 17 ч.		
58-60	Инструктаж по ТБ. Преодоление подъёмов и препятствий.	3
61-62	Эстафеты с преодолением полос препятствий.	2
63-66	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные.	4
67-70	Совершенствование техники спортивных ходов.	4
71-74	Совершенствование тактики прохождения дистанции.	4
Спортивные игры. Баскетбол 13 ч.		
75	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
76	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
77-78	Совершенствование техники ведения мяча.	2
79-80	Совершенствование техники бросков мяча.	2
81-82	Совершенствование техники защитных действий.	2
83-84	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2
85-86	Совершенствование тактики игры.	2
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Лёгкая атлетика 15 ч.		
88-90	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники прыжка в высоту.	3
91-93	Совершенствование техники спринтерского бега.	3
94-96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3
97-99	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	3
100-102	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	3

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]