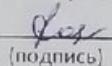


Северное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Демидова К.П.

с. Черновка муниципального района Сергиевский Самарской области

Рассмотрено на заседании
МС учителей

Руководитель МС:


 М.А. Соколова
(подпись) (ФИО)

« 15 » 08 2020 г.

Проверено

Заместитель


директора по УВР

 Л.А. Щеглова
(подпись) (ФИО)

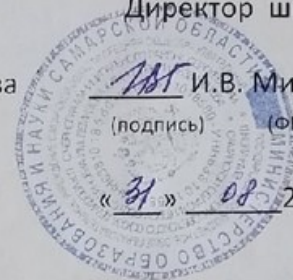
« 15 » 08 2020 г.

Утверждено

Директор школы

 И.В. Милюкова
(подпись) (ФИО)

« 31 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 10-11 классов

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Учитель физической
культуры Яшин В.Ю.

Черновка, 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 12.05.2019г.)
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (редакция от 29.06.2017 г.)
 3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
 4. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Черновка
- Образовательный процесс обеспечивается учебниками, входящими в действующий федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

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

1. 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 отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; 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.
2. 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 русского 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); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. 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; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; 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.

4. 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.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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, бережные 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; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; 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.

8. 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).

Регулятивные универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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).
- 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.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся 10-11 классов в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого могут использоваться секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» проводятся в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы (планирование по годам обучения прилагается). Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы "А". На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "А".

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы "А" должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут (в младших классах 30 - 40 минут). Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к ее окончанию достигать 130 - 150 уд./мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, при выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием следует обучать в медленном темпе. В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части следует уделять внимание формированию свободной походки с сохранением правильной осанки, особенно во время ходьбы.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня ФП. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12 - 15 минут до окончания урока продолжительностью 5 - 7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд/мин.

В основной части занятия выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне ФП обучающихся, которые играют большую роль в выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузки.

Степень развития физических качеств и уровень ФП обучающихся определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Заключительная часть урока продолжается 5 - 10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130 - 150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

общеразвивающие упражнения - 50%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, - 30%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения, - 10%;

дыхательные упражнения - 10%.

В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы "А", а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности. На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов
1	Основы о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Спортивные игры	35
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	21

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

10 класс

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

11 класс

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения

самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

10-11 класс. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

10-11 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (102 ч — 3 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	Легкая атлетика	12	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	<p>Знать правила соревнований в спринтерском беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику стартового разгона, финиширование, бега в равномерном темпе. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладеть техникой метания гранаты на дальность с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
7	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
8	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	

9	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
10	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
11	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
12	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
	Спортивные игры. (Волейбол)	15	
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках по Волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	<p>Выполнять технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.</p> <p>Выполнять комбинации из передвижений и остановок. Знать терминологию игры в волейбол.</p> <p>Осваивать технику: приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, верхней передачи мяча в прыжке, прямого нападающего удара через сетку, нижней прямой подачи, приема мяча от сетки, одиночного блокирования.</p>
14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
15	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
16	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
17	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
18	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
19	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
20	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	

21	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
22	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
23	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
24	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
25	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
26	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
27	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	15	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости и координации.	1	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять перестроения из колонны, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Различать и выполнять строевые команды.
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы – кувырки, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Выполнять подтягивание на перекладине.
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на	1	Выполнять висы, подтягивание в виси. Правильно

	перекладине.		<p>выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение урок физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и опорного прыжка.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
31	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	1	
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	1	
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	
35	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
36	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
37	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	
38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание	1	

	набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1	
41	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	1	
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.	1	
	Лыжная подготовка	21	
43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Научиться выполнять различные ходы. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при прохождении дистанции от 1200 до 3500 метров. Выполнять прохождение дистанции изученными способами. Выполнять подъем в гору скользящим шагом. Выполнять основные элементы тактики в лыжных гонках. Демонстрировать спуски с поворотами и торможениями. Осваивать технику конькового хода. Демонстрировать преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.
44	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	1	
45	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	
46	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от	1	

	2000 до 3000 метров.		
47	Одновременный одношажный ход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	
48	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	
49	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	
50	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	
51	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	
52	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
53	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
54	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1	
55	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	
56	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
57	Передвижение изученными способами по	1	

	пересеченной местности. Развитие выносливости.		
58	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
60	До сдачи контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	1	
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
62	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
63	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	1	
	Спортивные игры. (Баскетбол)	18	
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Знать правила техники безопасности при игре. Осваивать технику игры в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике игры. Осваивать повороты без мяча и с мячом.
65	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Знать технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Знать

66	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	1	<p>правила баскетбола. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетболе. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Выполнять действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>
67	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	
68	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	
69	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1	
70	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	
71	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	
73	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	1	
73	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	
74	Действия против игрока с мячом (вырывание,		

	выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1		
75	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1		
76	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
77	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1		
78	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		
79	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1		
80	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		Выполнять технику передачу мяча в прыжке. Осваивать технику одиночного блокирования. Осваивать технику прямого нападающего удара через сетку. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
81	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
82	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1		
83	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1		
84	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		

	Гимнастика с элементами акробатики	6	
85	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.	1	Демонстрировать технику опорного прыжка. Выполнять акробатическую комбинацию. Осваивать равновесие на одной, выпад вперед. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.
86	Акробатическая связка -комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1	
87	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	1	
88	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	
89	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	1	
90	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	1	
	Легкая атлетика	12	
91	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Выполнять спринтерский бег, стартовый разгон. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.
92	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладеть техникой метания гранаты на дальность с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
93	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
94	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с	1	

	13–15 шагов разбега.		
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
97	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
98	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
99	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
100	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
101	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
102	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (102 ч — 3 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	Легкая атлетика	12	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	<p>Знать правила соревнований в спринтерском беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику стартового разгона, финиширование, бега в равномерном темпе. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладеть техникой метания гранаты на дальность с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
7	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
8	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	

9	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
10	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
11	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
12	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
	Спортивные игры. (Волейбол)	15	
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках по Волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	<p>Выполнять технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.</p> <p>Выполнять комбинации из передвижений и остановок. Знать терминологию игры в волейбол. Осваивать технику: приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, верхней передачи мяча в прыжке, прямого нападающего удара через сетку, нижней прямой подачи, приема мяча от сетки, одиночного блокирования.</p>
14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
15	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
16	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
17	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
18	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
19	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
20	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	

21	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
22	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
23	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
24	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
25	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
26	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
27	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	15	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости и координации.	1	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять перестроения из колонны, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Различать и выполнять строевые команды.
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы – кувырки, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Выполнять подтягивание на перекладине.
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на	1	Выполнять висы, подтягивание в виси. Правильно

	перекладине.		<p>выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение урок физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и опорного прыжка.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
31	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	1	
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	1	
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	
35	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
36	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
37	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	
38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание	1	

	набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1	
41	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	1	
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.	1	
	Лыжная подготовка	21	
43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Научиться выполнять различные ходы. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при прохождении дистанции от 1200 до 3500 метров. Выполнять прохождение дистанции изученными способами. Выполнять подъем в гору скользящим шагом. Выполнять основные элементы тактики в лыжных гонках. Демонстрировать спуски с поворотами и торможениями. Осваивать технику конькового хода. Демонстрировать преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.
44	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	1	
45	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	
46	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от	1	

	2000 до 3000 метров.		
47	Одновременный одношажный ход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	
48	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	
49	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	
50	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	
51	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	
52	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	
53	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
54	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1	
55	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	
56	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
57	Передвижение изученными способами по	1	

	пересеченной местности. Развитие выносливости.		
58	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
60	До сдачи контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	1	
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
62	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	
63	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	1	
	Спортивные игры. (Баскетбол)	18	
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Знать правила техники безопасности при игре. Осваивать технику игры в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике игры. Осваивать повороты без мяча и с мячом.
65	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Знать технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Знать

66	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	1	<p>правила баскетбола. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетболе. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Выполнять действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>
67	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	
68	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	
69	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1	
70	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	
71	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	
73	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с	1	

	сопротивлением защитников. Учебная игра.		
73	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	
74	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	
75	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	
76	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	
77	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	
78	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	
79	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	
80	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.		Выполнять технику передачу мяча в прыжке.

	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	Осваивать технику одиночного блокирования. Осваивать технику прямого нападающего удара через сетку. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
81	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
82	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
83	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	
84	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	6	
85	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.	1	Демонстрировать технику опорного прыжка. Выполнять акробатическую комбинацию. Осваивать равновесие на одной, выпад вперед. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.
86	Акробатическая связка -комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1	
87	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	1	
88	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	
89	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	1	
90	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая	1	

	гимнастика.		
	Легкая атлетика	12	
91	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Выполнять спринтерский бег, стартовый разгон. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Овладеть техникой метания гранаты на дальность с разбега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
92	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	
93	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	
94	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	1	
97	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
98	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
99	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
100	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	

101	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	
102	Бег по пересеченной местности 20-25 мин.	1	