

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**10-11 классы**

Составитель: Кузнецова Е. А.  
учитель физической культуры

Рассмотрено на педсовете  
протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждено:

Приказ № 196 от 01.09.2021

Директор школы

\_\_\_\_\_ Тутыкин А. А.

Кемерово, 2021

# Содержание

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.....	15

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы:

### **1.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств

и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному экологическому мышлению, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация. Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

– чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;

– осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно- преобразующей деятельности человека:

– ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

– формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

– развития познавательных интересов, учебных мотивов;

– формирования мотивов достижения и социального признания;

– мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;
- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

## **1.2. Метапредметные результаты:**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **1.3. Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;



## 2. Содержание учебного предмета 10-11 класс

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Теоретические основы знаний о физической культуре:

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

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона)*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

## **10 КЛАСС**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** *(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Совершенствование техники упражнений (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка); совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

#### **Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров (юноши), совершенствование упражнений в равновесии (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег на 2000 м. Бег на 3000 м. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность. Кросс, бег с препятствиями, эстафеты. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Лыжная подготовка**

Техника лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Плавание.**

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Упражнения скоростно-силового характера.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

## **11 КЛАСС**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность** *(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).*

Оздоровительные системы физического воспитания. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Совершенствование техники упражнений (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка); совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.

#### **Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу 8 ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие

психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров (юноши), совершенствование упражнений в равновесии (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Легкая атлетика**

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег на 2000 м. Бег на 3000 м. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность. Кросс, бег с препятствиями, эстафеты. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Лыжная подготовка**

Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

### 3. Тематическое планирование 10 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре. Оздоровительные системы физического	1
1.2	Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО»	1
1.3	Спортивные игры	30
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Легкая атлетика	12
1.6.	Лыжная подготовка	10
1.7	Плавание	1
1.8	Приемы самозащиты и единоборств	1
2	Итого	68

### 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре. Оздоровительные системы физического	1
1.2	Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО»	1
1.3	Спортивные игры	30
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Легкая атлетика	14
1.6.	Лыжная подготовка	10
1.7	Плавание	1
1.8	Приемы самозащиты и единоборств	1
2	Итого	68

**10 класс**

**68 часов в год**

**1 полугодие**

**2 часа в неделю**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема.</b>	<b>Кол- во часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ВФСК «ГТО» ознакомление с нормативами и подготовка к выполнению.	1
2	2. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин.	1
3	3. Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег на выносливость до 6м.	1
4	4. Бег 100м. Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег до 8 мин	1
5	5. Бег 800м. Метания гранаты. Челночный бег 3 по 10м.	1
6	6. Челночный бег 6 по 10м. Подтягивание на результат.	1
7	7. бег 2000м юн, 1500м дев. Развитие скоростно - силовых качеств.	
8	8. Круговая эстафета. Подведение итогов.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
9	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Прием мяча снизу, сверху и после подачи.	1
10	2. Совершенствование передач мяча в тройках у сетки, через сетку. Пресс	1
11	3. Совершенствование передач мяча из зон 1,6,5 в зону № 3. Учебная игра	1



12	4. Прием и передача мяча в указанную зону. Нападающий удар	1
13	5. Совершенствование передач с последующим перемещением. Учебная игра	1
14	6. Совершенствование приема с подачи в зону №3 ,второй передачи и нападающего удара.	1
15	7. Нападающий удар у сетки в 2х. Блокирование. Учебная игра	1
<b>Основы знаний о физической культуре</b>		1
16	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания.	1

<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
17	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1
18	2.Переворот в упор силой. Длинный кувырок, несколько кувырков вперед.	1
19	3.Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырки назад. Гибкость	1
20	4.Совершенствование стойки на руках. Опорный прыжок (115см)	1
21	5. Акробатическое соединение из 3-5 элементов. Опорный прыжок	1

22	6. Упражнение на высокой перекладине. Акробатические соединения.	1
23	7. Упражнения на развитие гибкости. Мост. Наклон вперед.	1
24	8. Подъем в упор силой на перекладине, юн. Поворот в полушпагат на гимнастических матах.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>
25	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение 1, 2 мяча	1
26	2. Совершенствование ведения правой, левой. Броски по кольцу. Учебная игра	1
27	3. Совершенствование штрафного броска и броска после ведения мяча.	1
28	4. Добивание отскочившего от щита мяча. Передача одной в движении.	1
29	5. Тактические действия в защите и нападении, борьба под щитом.	1
30	6. Совершенствование ловли отскочившего мяча, борьба под щитом. Учебная игра.	1
<b>Плавание</b>		<b>1</b>
31	Виды плавания. Техники плавания.	1
<b>Приемы самозащиты и единоборств</b>		<b>1</b>
32	Техника самозащиты. Виды единоборств.	1

## 2 полугодие

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь обморожению.	1
34	2. Совершенствование техники попеременнодвухшажного хода на дистанции 2 км дев 3 км юн.	1
35	3. Совершенствование одновременно бесшажного хода стартовый вариант.	1
36	4. Техника одновременного одношажного, хода, переходы с одного хода на другой.	1
37	5. Техника одновременного двухшажного хода, совершенствование подъемов и спусков.	
38	6. Переход с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный ход.	1
39	7. Совершенствование умений в спусках с торможениями и поворотами	1
40	8. Совершенствование техники спусков в различных стойках. Торможения.	1
41	9. Развитие скоростной выносливости по ср/ пересеченной местности.	1
42	10. Соревнование по лыжным гонкам на 3 км дев, 5 км юн. Катание с гор.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>
43	1. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра.	1
44	2. Передачи мяча со сменой мест. Совершенствование	1

	тактических действий.	
45	3. Совершенствование бросков по кольцу после ведения с разной высотой отскока.	1
46	4. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке от головы. Учебная игра	1
47	5.Бросок мяча в прыжке, борьба за отскочивший мяч. Добивание мяча.	1
48	6.Совершенствование техники бросков мяча в прыжке с добиванием мяча	1
49	7 Совершенствование тактических действий прорыва зонной защиты. Учебная игра.	1
50	8. Совершенствование тактических действий в защите. Ведение, 2 шага - бросок.	1
51	9. Совершенствование тактических действий в нападении. Штрафной бросок.	1
<b>Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО»</b>		1
52	1. Упражнения на гибкость и силу. Испытания по выбору.	1

	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
53	1.Техника безопасности при занятиях в/болом Совершенствование техники перемещений, остановок, падений, передач мяча.	1
54	2. Совершенствование техники приема снизу после подачи, подача в зону 6	1
55	3.. Совершенствование техники верхней прямой подачи в зону 6, прием подачи снизу.	1
56	4. Передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3, из 3 в 2-4. Нападающий удар.	1

57	5. Совершенствование техники нападающего удара, блок. 25 передач снизу двумя.	1
58	6. Выбор места для 2 передачи, передача в зону 3. 25 верхних передач.	1
59	7. Верхняя прямая подача в указанную зону 10 раз. Учебная игра.	1
60	8. Нападающий удар, тактические действия в нападении. Учебная игра с судейством.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
61	1. Техника безопасности занятий на стадионе. Низкий старт, стартовый разгон 5 по 30м.	1
62	2. Метание мяча 150 гр. Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.	1
63	3. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание мяча с 4-5 м с разбега.	1
64	4. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
65	5. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500гр, 700гр с 4-5 шагов.	1
66	6. Беговые упражнения. Метание гранаты 500 гр с места.	1
67	7. Метание мяча с 4-5 м с разбега.	1
68	8. Развитие выносливости. Бег на дистанции 3000м юн, 2000м дев. Подведение итогов.	1

# Тематическое планирование уроков физической культуры

11 класс

2 часа в неделю 68 часов в год

1 полугодие

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
1	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание взаимосвязи учебного предмета с профессиями в области физической культуры и спорта (учитель ФК, тренер, спортсмен высших достижений и др.)	1
2	2. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин.	1
3	3. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин.	1
4	4. Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег на выносливость до 6м.	1
5	5. бег 100м. Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег до 8 мин	1
6	6. Бег 800м. Метания гранаты. Челночный бег 3 по 10м.	1
7	7. Челночный бег 6 по 10м. Подтягивание на результат.	1
8	8. бег 2000м юн, 1500м дев. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
9	9. Совершенствование метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1
10	10. Челночный бег 3 по 10м. Прыжки в длину с разбега. Подведение итогов.	1
<b>Волейбол</b>		<b>5</b>

11	1.Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча	1
12	2.Совершенствование передач мяча в тройках у сетки, через сетку. Пресс 1мин.	1
13	3. Прием мяча после подачи. Передача мяча в зону № 3. Учебная игра	1
14	4. Совершенствование передач мяча из зон 1,6,5 в зону № 3. Учебная игра	1
15	5. Прием и передача мяча в указанную зону. Нападающий удар.	1
<b>Основы знаний о физической культуре</b>		<b>1</b>
16	1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>
17	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1
18	2.Переворот в упор силой. Длинный кувырок, несколько кувырков вперед.	1
19	3.Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырki назад. Гибкость	1
20	4. Круговая тренировка, развитие силы и координации. Подтягивание.	1

21	5. Упражнения на развитие гибкости. Мост. Наклон вперёд.	1
22	6. Круговая тренировка 6-8 станций. Прыжки через скакалку 1 мин.	1
23	7. Гимнастическая полоса препятствий. Пресс.	1
24	8. Круговая тренировка 6 станций. Гибкость	1
25	9. Упражнение на высокой перекладине. Акробатические соединения.	1
26	10. Подтягивание на высокой перекладине (юн), на низкой (девушки)	1
<b>Баскетбол</b>		<b>4</b>
27	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение 1, 2мяча.	1
28	2. Совершенствование ведения правой, левой. Броски по кольцу. Учебная игра.	1
29	3. Совершенствование штрафного броска и броска после ведения мяча. ЧСС.	1
30	4. Добивание отскочившего от щита мяча. Передача одной в движении.	1
<b>Плавание</b>		<b>1</b>
31	1. Правила проведения соревнований и судейство.	1
<b>Приемы самозащиты и единоборств</b>		<b>1</b>
32	1. Правила проведения соревнований и судейство.	1



## 2 полугодие

№ урока	Тема	Кол-во часов
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
33	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожении.	1
34	2.Совершенствование техники попеременнодвухшажного хода на дистанции 2 км дев., 3 км юн.	1
35	3.Совершенствование одновременно бесшажного хода стартовый вариант	1
36	4.Техника одновременного одношажного хода, переходы с одного хода на другой.	1
37	5. Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствование подъемов и спусков.	1
38	6. Совершенствование техники спусков в различных стойках. Торможения.	1
39	7. Переход с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный.	1
40	8. Развитие скоростной выносливости по пересеченной местности.	1
41	9.Совершенствование умений в спусках с торможениями и поворотами.	1
42	10. Соревнование по лыжным гонкам на 3 км дев, 5 км юн. Катание с гор	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
43	1.Соверш-е тактических действий в защите и нападении. Учебная игра.	1
44	2. Передачи мяча со сменой мест. Сов. тактических	1

	действий.	
45	3.Совершенствование бросков по кольцу после ведения с разной высотой отскока	1
46	4. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке от головы. Учебная игра	1
47	5.Бросок мяча в прыжке, борьба за отскочивший мяч. Добивание мяча	1
48	6.Совершенствование техники бросков мяча в прыжке с добиванием мяча	1
49	7. Совершенствование тактических действий в защите. Ведение, 2 шага - бросок.	1
50	8.Совершенствование зонной защиты, прорыв зонной защиты. Подтягивание.	1
51	9.Совершенствование тактических действий прорыва зонной защиты. Учебная игра.	1
52	10. Совершенствование бросков по кольцу с разных точек. Учебная игра	1

<b>Волейбол</b>		<b>11</b>
53	1.Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль, утомление, переутомление. Виды травм. Первая помощь.	1
54	2.Совершенствованиетехники перемещений, остановок, падений, передач мяча.	1
55	3.Совершенствование техники передач мяча стоя, сидя, лежа, в прыжке через сетку.	1
56	4. Совершенствование техники приема снизу после подачи, подача в зону 6	1

57	5.Совершенствованиетехники верхней прямой подачи в зону 6, прием подачи снизу.	1
58	6.Передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3, из 3 в 2-4.	1
59	7.Блокирование мяча в зонах 2,3,4.Учебная игра.	1
60	8. Верхняя прямая подача в указанную зону 10 раз. Учебная игра	1
61	9. Совершенствование техники нападающего удара, блок. 25 передач снизу двумя.	
62	10. Выбор места для 2 передачи, передача в зону 3. 25 верхних передач.	1
63	11.Нападающий удар. Розыгрыш на 3 передачи и удар мяча.	1
<b>Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО»</b>		<b>1</b>
64	1. Упражнения на скорость и на выносливость	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
65	1.Стартовый разгон в парах с преследованием. Прыжки, бег 60м.	1
66	2.Метание мяча 150 гр. Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.	1
67	3.Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание мяча с 4-5 м с разбега.	1
68	4.Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500 гр с места.	1