

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Коми

Учредитель: администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми

МБОУ «Зеленецкая СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Будина Д. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дубняк М.А

Приказ №490
От «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

с. Зеленец 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана с требованиями ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"), в соответствии с «Примерной основной образовательной программы среднего общего образования», (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии Федеральной образовательной программой СОО (Приказ Мипросвещения РФ от 18.05.2023 г. № 371)

Цели и задачи реализации основной образовательной программы среднего общего образования.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Общая характеристика

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом

индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами: лыжная подготовка, туризм. Разучивание коми национальных игр («В царя», «ема», «в щит и мяч», «салки», «у столба», «сто оленей», «в котле», «городки на снегу», «воробей», «жмурки»).

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, что соответствует учебному плану средней общей образовательной школы. Предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю в объеме 10 класс (108 часов); 11 классах (102 часа). Всего 210 часов.

На уроках физической культуры применяются следующие технологии : технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы темы « Плавание», «Спортивные единоборства» изучаются теоретически.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения,

продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; □ идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; □ ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; □ формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; □ составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 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. Обучающийся сможет: определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся
- процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

- 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
 - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; □ выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; □ строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; □ излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
 - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности; □ играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; □ выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в

командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

Планируемые результаты 10 класс

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Планируемые результаты 11 класс

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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 технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта*

Тематическое планирование 10 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика		<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча и гранаты. 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. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча и гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30, 60, 100 м с максимальной скоростью и 1 км, 2000м на время; метание гранаты на дальность. Знает оздоровительные системы физического воспитания современные. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>
2	Спортивные игры		<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Знает особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений</p>

				<p>утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»-выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
3	Гимнастика		<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
4	Лыжная подготовка		<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной</i></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической</p>

			<p>физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p>	<p>культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
5	Спортивные игры		<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
6	Легкая атлетика		<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной</p>

		<p>возможностей организма, развитие основных физических качеств.). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>скоростью и 1 км, 1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>
--	--	---	--

Тематическое планирование 11 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика		<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании гранаты. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30, 60, 100 м с максимальной скоростью и 1 км, 2 км и 3 км на время; метание гранаты на дальность. Знает оздоровительные системы физического воспитания современные. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»-</p>

				<p>преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>
2	Спортивные игры		<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Знает особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Знает основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Выполняет комплексы ГТО</p> <p>«Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
3	Гимнастика		<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке,</p>

		<p>упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),подъём на пологий склон способом«полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
5	Спортивные игры	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча;</p>

		<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
6	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.).</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том</p>

числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Поурочно-тематическое планирование.

10 класс

№ урока	Разделы и темы программы	НРК
	Лёгкая атлетика (14 часов):	
1	Правила поведения и Т.Б. на уроке в зале и на улице. Кроссовая	
2	Скоростно-силовая подготовка. Приемы самообороны (теория).	
3	Разминка. Бег 30 м на время.	
4	Разминка. Бег 60 м на время.	
5	Бег 100 м на оценку. Учебная игра.	
6	Кросс 1000м на оценку.	
7	Кросс 2000 м на время.	
8	Метание гранаты из различных исходных положений.	
9	Бег на различные отрезки с ускорением 200м., 400м.	
10	Челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	
11	Разминка. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки в длину с	
12	Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек. Ориент-е по карте	
13	Тест на гибкость и растяжку. Игры. Ориентирование на местности.	
	Спортивные игры -Баскетбол(13 часов):	
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	
15	Ловля мяча от щита, ведение мяча с изменением высоты отскока и	
16	Штрафной бросок. Учебная игра.	
17	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	
18	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	
19	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
20	Зонная защита. Штрафные санкции. Учебная игра.	
21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	
22	Разминка. Учебно- тренировочная игра.	
23	Передачи мяча различными способами, в парах, в тройке.	
24	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра.	
25	Самостоятельная разминка. Игры - эстафеты с предметами.	
26	Индивидуальные задания. Игра 2*2, 3*3, 4*4. Итоги четверти.	
	Гимнастика (21 час):	
27	Правила Т. Б. во время занятий гимнастикой и акробатикой.	
28	Акробатика: повторение ранее разученных упражнений.	
29	Разучивание акробатической комбинации.	
30	Совершенствование акробатической комбинации.	
31	Акробатическая комбинация - на оценку.	
32	Разминка. Упражнения в равновесии, на бревне и перекладине.	

33	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	
34	Совершенствование комбинаций.	
35	Выполнение комбинаций на оценку.	
36	Разучивание опорного прыжка «углом с разбега к снаряду».	
37	Опорный прыжок на оценку.	
38	Упражнения на брусьях: вис, переворот в упор, размахивания.	
39	Разучивание комбинации на брусьях.	
40	Комбинация на брусьях - совершенствование.	
41	Брусья на оценку. Кольца гимнастические.	
42	Совершенствование комбинации на кольцах гимнастических.	
43	Комбинация на кольцах на оценку. Канаты.	
44	Канаты на оценку.	
45	Акробатика 2 разучивание.	
46	Акробатика 2 на оценку. Итоги четверти.	
	Лыжная подготовка (25 часов), Мини-футбол (5 часов)	
47	Правила поведения и Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях.	+
48	Тактические действия в защите. Мини-футбол	+
49	Разминка. Попеременный - двухшажный ход.	+
50	Спуски со склона. Коми национальные игры «Салки».	+
51	Разминка. Одновременный бесшажный ход.	+
52	Разминка. Одновременный одношажный ход.	+
53	Переход с одновременного хода на попеременный.	+
54	Тактические действия в нападении. Мини футбол.	+
55	Прохождение дистанции 3 км на время.	+
56	Попеременный двухшажный ход. Игра «Сто оленей».	+
57	Одновременный бесшажный ход. Игры РК.	+
58	Прохождение дистанции 3-4 км без учета времени.	+
59	Имитационные упражнения с амортизацией лыжных ходов.	+
60	Одновременный одношажный ход. Подъёмы и спуски.	+
61	Одновременный двухшажный ход. Повороты торможением.	+
62	Коньковый ход. Игры РК(«Ема», «В котле»)	+
63	Игра 3 на 3 в мини футбол	+
64	Переход с одновременного хода на попеременные. Спуски.	+
65	Разминка. Спуски со склонов с поворотом.	+
66	Совершенствование конькового хода.	+
67	Прохождение дистанции 3-5 км. Игры РК «Сто оленей».	+
68	Совершенствование техники лыжных ходов по дистанции.	+
69	«Лыжные гонки» 2 км -девочки, 3 км- мальчики.	+
70	Игры РК «Салки». Совершенствование техники лыжных ходов.	+
71	Разминка. Зимний футбол	+
72	Работа на равнинной и горной части трассы.	+
73	Техника лыжных ходов в эстафетах.	+

74	Коньковый ход на дистанции до 2 км.	+
	Спортивные игры- Волейбол (13 часов)	
75	Правила поведения и Т. Б. на уроке физ-ры в зале и на улице. Спортивные игры.	
76	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
77	Верхняя прямая подача на оценку.	
78	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
79	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
80	Верхняя передача мяча двумя руками.	
81	Передача в 3 зону из 1,5,6 зоны. Техника выполнения верхней передачи мяча.	
82	Нападающий удар. Учебная игра.	
83	Учебная двухсторонняя игра.	
84	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	
85	Блокирование.	
86	Индивидуальное и групповое блокирование.	
	Лёгкая атлетика (17 часов)	
87	Т. Б, на уроках легкой атлетики. Скоростная подготовка.	
88	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега.	
89	Прыжок в высоту на оценку.	
90	Разминка. Прыжок в длину с места на оценку.	
91	Прикладное плавание. Личная гигиена на занятиях плаванием	
92	Разминка. Челночный бег 3*10 м. на оценку.	
93	Разминка. Тест на скоростную выносливость - пресс за 30 сек.	
94	Разминка. Тест на силовую выносливость - отжимание.	
95	Техника плавания «Баттерфляй»	
96	Разминка. Тест на гибкость-наклон вперед сидя.	
97	Разминка. Подтягивание в висе(Ю) , в висе лёжа (Д) на оценку.	
98	Бег и беговые упражнения. Бег 30 м на оценку.	
99	Разминка. Бег 60м на время.	
100	Бег 100 м с низкого старта.	
101	Бег 1000 м. на оценку.	
102	Скоростная подготовка. Игры. Итоги.	

Поурочно-тематическое планирование.

11 класс

№ ур	Разделы и темы программы	НРК
	Лёгкая атлетика (17 часов):	
1	Правила поведения и Т.Б. на уроке в зале и на улице. Кроссовая	
2	Скоростно-силовая подготовка. Приемы самообороны.	
3	Разминка. Бег 30 м на время.	
4	Разминка . Бег 60 м на время.	
5	Бег 100 м на оценку. Учебная игра.	

6	Кросс 1000м на оценку.	
7	Кросс 2000 м на время.	
8	Кросс 3 км на время. Учебная игра.	
9	Челночный бег 3* 10 м. Учебная игра в баскетбол.	
10	Разминка. Поднимание туловища из положения лёжа.	
11	Разминка. Прыжки в длину с места на оценку. Учебная игра.	
12	Тест на силовую выносливость - вис.	
13	Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек.	
14	Работа по станциям. Топографические знаки.	
15	Тест на гибкость и растяжку.	
16	Метание (500 гр) на дальность с разбега.	
17	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Туристические узлы.	
	Спортивные игры - Баскетбол(10 часов):	
18	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
19	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	
20	Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции.	
21	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
22	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	
23	Техника выполнения штрафного броска.	
24	Передача мяча в движении в парах. Учебная игра 3*3.	
25	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Учебная	
26	Самостоятельная разминка. Игры -эстафеты с элементами баскетбола.	
27	Учебная игра 5*5. Индивидуальные задания.	
	Гимнастика (21 час):	
28	Правила Т. Б. во время занятий гимнастикой и акробатикой. Повторение элементов акробатики.	
29	Разучивание акробатической комбинации.	
30	Совершенствование акробатической комбинации.	
31	Акробатическая комбинация -на оценку.	
32	Комплекс суставной гимнастики.	
33	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	
34	Совершенствование комбинаций.	
35	Выполнение комбинаций на оценку. Опорный прыжок.	
36	Совершенствование опорного прыжка через коня.	
37	Опорный прыжок через коня-«Вскок в упор присев, соскок прогнувшись» на оценку.	

38	Упражнения на брусьях: махи, перемахи, сед ноги врозь, соскок.	
39	Разучивание комбинации на брусьях.	
40	Комбинация на брусьях - совершенствование.	
41	Комбинации на брусьях на оценку.	
42	Акробатика -2 разучивание.	
43	Акробатика -2 на оценку. Гимнастические кольца.	
44	Гимнастические кольца совершенствование. Канаты.	
45	Гимнастические кольца на оценку.	
46	Канаты совершенствование. Круговая тренировка с упражнениями на	

47	Канаты на оценку. Полоса препятствий из 8-10 заданий.	
48	Самостоятельная разминка. Мальчики подтягивание в висе, девочки в	
	Лыжная подготовка (25 часов), Мини-футбол (5 часов)	
49	Правила поведения и Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях.	
50	Скоростно- силовая подготовка. Мини футбол	
51	Попеременный двухшажный ход. Катание с горы.	
52	Попеременный двухшажный ход на дистанции до 3 км.	
53	Совершенствование техники подъемов и спусков.	
54	Техника попеременного двухшажного хода.	
55	Одновременный ход на дистанции до 4 км.	
56	Лыжные гонки до 2 км.	
57	Спуски с торможением. Игры РК «Сто оленей».	
58	Переход с одновременного хода на попеременный.	
59	Правила и судейство в мини- футболе	
60	Переход с попеременного хода на одновременный.	
61	Тактические комбинации в мини-футболе. Учебная игра	
62	Разминка. Спуски с торможением.	
63	Попеременный четырехшажный ход.	
64	Обучение коньковому ходу.	
65	Коньковый ход на дистанции до 3 км.	
66	Прохождение дистанции до 5 км с попеременной скоростью.	
67	Техника перехода с одновременного хода на другой ход.	
68	Разминка. Коньковый ход. Игра «Салки».	
69	Работа на горной части трассы. Спуски с торможением.	
70	Спуски с поворотом, с торможением. Игры РК «Ема».	
71	Лыжные гонки на дистанции 3 км.	
72	Эстафеты на лыжах. Игры РК «Городки на снегу».	
73	Применение пройденных ходов по рельефу трассы.	
74	Прохождение дистанции 3 км на время.	
75	Катание с горы с преодолением бугров и впадин.	
76	Работа на общую выносливость. Технические действия вратаря. Игра.	
77	Эстафеты 4* 1000. Игры РК.	
78	Спортивные игры на улице (Совершенствование техники).	
	Спортивные игры - Волейбол (10 часов):	
79	Правила поведения и Т. Б. на уроках физ-ры в зале и на улице. Спортивные	
80	Разминка. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	
81	Разминка. Стойки и перемещения. Учебная игра.	
82	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках.	
83	Прием мяча снизу двумя руками.	
84	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	
85	Техника выполнения верхней передачи мяча. Учебная игра.	
86	Разминка. Верхняя прямая подача.	
87	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность.	

88	Техника приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
	Лёгкая атлетика (14 часов):	
89	Т. Б. при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту.	
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов с разбега. Беговые упражнения.	
91	Прикладное плавание. Техника плавания «Кроль» на груди.	
92	Разминка. Прыжок в длину с разбега на оценку.	
93	Тест на скоростную выносливость- пресс за 30 сек.	
94	Разминка. Челночный бег 3* 10 м на оценку.	
95	Разминка. Тест на силовую выносливость - отжимание.	
96	Подтягивание в висе (мал), в висе лежа (дев) на оценку.	
97	Разминка. Тест на гибкость и растяжку- наклон вперед сидя.	
98	Бег и беговые упражнения. Бег 30 м на оценку.	
99	Разминка. Бег 60 м на оценку.	
100	Бег 100 м с низкого старта.	
101	Бег 1000 м на оценку.	
102	Скоростная подготовка. Игры. Итоги.	

Учебно методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

- Учебно – методический обеспечение:

В. И. Лях «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2014

Технические средства обучения:

Ноутбук DELL (операционная система Windows)

Спортивный инвентарь №20

Мячи:

- баскетбольные мячи 20шт
- волейбольные 12 шт.(6 новых 2 хор. сост., 4 в удовл. сост.)
- футбольные 2 шт. (новые)
- набивные 10 шт. (в хор. сост.)

Сетка баскетбольная 2шт. (уд. состояние)

Сетка волейбольная 1шт. (новая)

Сетка для мячей 2 шт. (хор. состояние)

Конусы 5 шт.

Насос 1 шт.

Скакалки 20 шт.

Гимнастические маты 11 шт.(3 мата в хор. состояние , 8 в уд.)

Гимнастическое бревно 1 шт.

Гимнастический конь 1 шт. (уд. сост.)

Гимнастический козел 1 шт. (уд. сост.)
Гимнастический турник 5 шт.(хор. сост.)
Гимнастические брусья (параллельные) 1шт. (требуется замена)
Гимнастические брусья (разновысокие) 1 шт. (новые)
Гимнастическая перекладина 1 шт. (новая)
Гимнастический мостик 2 шт.(1 в хор. сост., второй на замену)
Обруч 5 шт.(удовл. сост.)
Теннисные ракетки 6 шт.(2 в хор. сост., 4 на замену)
Лыжи комплект 20 шт.(8 пар в хор. сост., 12 в удовл. сост.)
Комплект для прыжков в высоту 1 шт.(новый)

Спортивный инвентарь №30

Мячи:

- баскетбольные мячи 20 шт
- волейбольные 25 шт.(7 новых 11 хор. сост., 7 в удовл. сост.)
- футбольные 2 шт. (новые)
- набивные 3 шт. (в хор. сост.)

Сетка баскетбольная 2шт. (уд. состояние)
Сетка волейбольная 1шт. (новая)
Сетка для мячей 4шт. (хор. состояние)
Конусы 9 шт.
Насос 2 шт.
Скакалки 26 шт.
Гимнастические маты 9 шт.(9 в уд.)
Гимнастическое бревно 1 шт.
Гимнастический конь 2 шт. (уд. сост.)
Гимнастический козел 2 шт. (уд. сост.)
Гимнастический турник 6 шт.(хор. сост.)
Гимнастические брусья (параллельные) 1шт. (требуется замена)
Гимнастические брусья (разновысокие) 1 шт. (новые)
Гимнастическая перекладина 1 шт.
Гимнастический мостик 2 шт.(1 в хор. сост., второй на замену)
Обруч 5 шт.(удовл. сост.)
Теннисные ракетки 5 шт.(2 в хор. сост., 3 на замену)
Лыжи комплект 17 шт.
Комплект для прыжков в высоту 1 шт.(новый)
Кольца гимнастические 1шт.