

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рабочая программа  
по предмету физическая культура  
на уровень среднего общего образования 10-11 класс

г. Набережные Челны

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая Культура»

#### Личностные результаты:

- Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- Уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- Способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- Формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками
- Уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

#### Метапредметные результаты:

- Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности
- Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### Предметные результаты на базовом уровне

Название раздела	Предметные результаты	
	Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-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;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; планировать и корректировать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>

	<p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-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;</p>	
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- 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</p> <p>-вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p><i>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p><i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p> <p><i>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p>

<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы самбо применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических</li> <li>- выполнять тестовые испытания Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</li> <li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта</li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>- играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по правилам;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах</li> <li>- выполнять базовую технику самбо</li> <li>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>
-------------------------------------	--	---

## Планируемые предметные результаты по годам обучения

### 10 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	Выпускник на <u>базовом уровне</u> научится	Выпускник на <u>базовом уровне</u> получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>планировать и корректировать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>
Способы физкультурной деятельности	<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей</p>	<p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>

	<p>направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>	<p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять основные технические действия самбо</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных</p>	<p><i>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта</i></p> <p><i>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>– играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по правилам;</i></p> <p><i>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></p> <p><i>– выполнять передвижения на лыжах</i></p> <p><i>- выполнять базовую технику самбо</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>

	<p>дистанций;</p> <p>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний</p> <p>Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--

## 11 класс

Название раздела	Предметные результаты	
	Выпускник на <u>базовом уровне</u> научится	Выпускник на <u>базовом уровне</u> получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p>- <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p>- <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; планировать и корректировать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>
Способы физкультурной деятельности	<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма</p>	<p>-<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p>-<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в</i></p>



	<p>и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>	<p><i>него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять основные технические действия самбо</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях</p>	<p><i>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</i></p> <p><i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта</i></p> <p><i>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>– играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по правилам;</i></p> <p><i>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></p> <p><i>– выполнять передвижения на лыжах</i></p> <p><i>- выполнять базовую технику самбо</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p>

	<p>учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

#### 10 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>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</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям .</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов</p>

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы)</p> <p>Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга)</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>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</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Высокий и низкий старт с ускорением до 60м. Бег по дистанции до 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Барьерный бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег на 100м. на результат. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега Броски набивного мяча. Кросс в равномерном темпе 3000 метров. Подтягивание из виса на результат. 6-минутный бег на результат. СБУ. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Бег на короткие дистанции до 100 м. Полосы препятствий. Кросс 3000 м. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Челночный бег 3x10 м., бег на 100 м. на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Прыжок в длину с места. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 6-минутный бег на результат. Возрождение норм ГТО в России. Прыжки в длину с разбега.</p> <p><b>Плавание.</b> Прикладные способы плавания: плавание на боку и спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего). Стартовый прыжок, прыжок в воду способом «ногами вниз». Повороты на дистанции. Плавание брассом до 500 м. Плавание кроль на груди и спине до 750 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.</p> <p><b>Волейбол.</b> Передвижения и остановки игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку. Прием мяча с нападающего удара. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу. Страховка блокирующих. Атака из 2,4,6 зоны. Учебная игра по правилам волейбола.</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики .</b> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и</p>

упоров. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Опорный прыжок. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.

ОРУ на гибкость: наклон вперед из положения стоя, см. Акробатические упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости. Упражнения на перекладине, брусьях. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, бревне, снарядах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Атлетическая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). ОРУ с гантелями, гириями. ОРУ с набивным мячом.

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Лазание по гимнастическому канату в два приема.

**Скандинавская ходьба.** Техника безопасности. Теоретические сведения. Техника шага и постановки палок в скандинавской ходьбе. Биомеханические особенности техники работы рук и ног и согласованность движений с дыханием. Прохождение скандинавской ходьбой дистанции до 4 км.

**Лыжная подготовка.** Теоретический материал. Совершенствование индивидуальной техники: одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники: одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоление подъемов в гору. Прохождение дистанции до 6 км. равномерном в темпе. Преодоление препятствий на спуске, небольших трамплинов, бугров и впадин. Техника обгона по дистанции. Финиширование. Преодоление трамплинов на спуске. Переход с классического хода на коньковый ход. Спуски с горы в низкой посадке. Прохождение дистанции до 6 км. с хода на ход. Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо. Прохождение дистанции до 6 км. переменным темпом. Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот при спуске переступанием влево и вправо. Прохождение 3 км с учётом времени.

**Самбо** Специально-подготовительные упражнения

Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Ознакомление и разучивание бросков :Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Игры-задания.

**Баскетбол.** Перемещение и остановки игрока. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски по кольцу в прыжке со штрафной, с трёх очковой линии с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Атака быстрым прорывом. Штрафной бросок. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.

**Бадминтон.** Правила игры, ТБ. Стойки и передвижение игрока. Техника подачи волана сверху, сбоку, снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Подача и прием волана. Учебная игра. Учебная игра в парах.

**Гандбол.** Инструктаж по технике безопасности на уроке по гандболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком

	<p>и спиной вперед.Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с местаю Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Судейство игры.Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом,подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.</p> <p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b></p> <p><u>Прикладная физическая подготовка</u> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание;; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> <p><b><i>Общефизическая подготовка</i></b></p> <p><u>Общефизическая подготовка</u> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p><b><i>Специальная физическая подготовка</i></b></p> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
--	--

## 11 класс

Название раздела	Краткое содержание
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b></p> <p>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</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям .</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов
Способы физкультурной деятельности	<p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы)</p> <p>Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга)</p>
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>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</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Высокий и низкий старт с ускорением до 60м. Бег по дистанции до 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Барьерный бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег на 100м. на результат. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега Броски набивного мяча. Кросс в равномерном темпе 3000 метров. Подтягивание из вися на результат. 6-минутный бег на результат. СБУ. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Бег на короткие дистанции до 100 м. Полосы препятствий. Кросс 3000 м. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Челночный бег 3x10 м., бег на 100 м. на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Прыжок в длину с места. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 6-минутный бег на результат. Возрождение норм ГТО в России. Прыжки в длину с разбега.</p> <p><b>Плавание.</b> Прикладные способы плавания: плавание на боку и спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего). Стартовый прыжок, прыжок в воду способом «ногами вниз». Повороты на дистанции. Плавание брассом до 500 м. Плавание кроль на груди и спине до 750 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.</p> <p><b>Волейбол.</b> Передвижения и остановки игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку. Прием мяча с нападающего</p>

удара. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу. Страховка блокирующих. Атака из 2,4,6 зоны. Учебная игра по правилам волейбола.

**Гимнастика с элементами акробатики**. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Опорный прыжок. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.

ОРУ на гибкость: наклон вперед из положения стоя, см. Акробатические упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости. Упражнения на перекладине, брусьях. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, бревне, снарядах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Атлетическая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). ОРУ с гантелями, гириями. ОРУ с набивным мячом.

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Лазание по гимнастическому канату в два приема.

**Скандинавская ходьба**. Техника безопасности. Теоретические сведения. Техника шага и постановки палок в скандинавской ходьбе. Биомеханические особенности техники работы рук и ног и согласованность движений с дыханием. Прохождение скандинавской ходьбой дистанции до 4 км.

**Лыжная подготовка**. Теоретический материал. Совершенствование индивидуальной техники: одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники: одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоление подъемов в гору. Прохождение дистанции до 6 км. равномерном в темпе. Преодоление препятствий на спуске, небольших трамплинов, бугров и впадин. Техника обгона по дистанции. Финиширование. Преодоление трамплинов на спуске. Переход с классического хода на коньковый ход. Спуски с горы в низкой посадке. Прохождение дистанции до 6 км. с хода на ход. Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо. Прохождение дистанции до 6 км. переменным темпом.

Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот при спуске переступанием влево и вправо. Прохождение 3 км с учётом времени.

**Самбо** Специально-подготовительные упражнения

Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Ознакомление и разучивание бросков :Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Игры-задания.

**Баскетбол**. Перемещение и остановки игрока. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски по кольцу в прыжке со штрафной, с трёх очковой линии с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Атака быстрым прорывом. Штрафной бросок. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.

**Бадминтон.** Правила игры, ТБ. Стойки и передвижение игрока. Техника подачи волана сверху, сбоку, снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Подача и прием волана. Учебная игра. Учебная игра в парах.

**Гандбол.** Инструктаж по технике безопасности на уроке по гандболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Судейство игры. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.

### ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

#### **Прикладная физическая подготовка**

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

#### ***Общefизическая подготовка***

**Общefизическая подготовка** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

#### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование *по физической культуре для 10-11 классов* составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета, физическая культура, обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** воспитания обучающихся ( СОО):

Создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### 10 класс (базовый уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<b>1.Физическая культура как область знаний</b>	В процессе урока	
1.1 Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия		
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек		
1.3 Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов		
1.4 Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств		

1.5 Спорт и спортивная подготовка: история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки		
1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов		
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока	
2.1 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации		
2.2 Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение.		
2.3 Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы.		
2.4 Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы)		
2.5 Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности		
2.6 Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок		
2.7 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания		
2.8 Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой.		
2.9 Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга)		
<b>3.Физическое совершенствование</b>	102	

<p><b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>          Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток          Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)</p>	<p>В процессе урока</p>	
<p><b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Легкая атлетика.</b> Высокий и низкий старт с ускорением до 60м. Бег по дистанции до 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Барьерный бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег на 100м. на результат. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега Броски набивного мяча. Кросс в равномерном темпе 3000 метров. Подтягивание из виса на результат. 6-минутный бег на результат. СБУ. Бег с преодолением препятствий.          Бег на короткие дистанции до 100 м. Полосы препятствий. Кросс 3000 м. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Челночный бег 3x10 м., бег на 100 м. на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Прыжок в длину с места. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 6-минутный бег на результат. Возрождение норм ГТО в России. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>19</p>	
<p><b>3.3 Плавание.</b> Прикладные способы плавания: плавание на боку и спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего). Стартовый прыжок, прыжок в воду способом «ногами вниз». Повороты на дистанции. Плавание брассом до 500 м. Плавание кроль на груди и спине до 750 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.</p>	<p>4</p>	
<p><b>3.4 Волейбол.</b> Передвижения и остановки игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку. Прием мяча с нападающего удара. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу. Страховка блокирующих. Атака из 2,4,6 зоны. Учебная игра по правилам волейбола.</p>	<p>12</p>	
<p><b>3.5 Гимнастика с элементами акробатики</b> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Опорный прыжок. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ на гибкость: наклон вперед из положения стоя, см. Акробатические упражнения. Комбинации из</p>	<p>16</p>	

<p>акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости. Упражнения на перекладине, брусьях. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, бревне, снарядах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Атлетическая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). ОРУ с гантелями, гирями. ОРУ с набивным мячом. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Лазание по гимнастическому канату в два приема.</p>		
<p><b>3.6 Скандинавская ходьба.</b> Техника безопасности. Теоретические сведения. Техника шага и постановки палок в скандинавской ходьбе. Биомеханические особенности техники работы рук и ног и согласованность движений с дыханием. Прохождение скандинавской ходьбой дистанции до 4 км.</p>	6	
<p><b>3.7 Лыжная подготовка</b>  Теоретический материал. Совершенствование индивидуальной техники: одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники: одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоление подъемов в гору. Прохождение дистанции до 6 км. равномерном в темпе. Преодоление препятствий на спуске, небольших трамплинов, бугров и впадин. Техника обгона по дистанции. Финиширование. Преодоление трамплинов на спуске. Переход с классического хода на коньковый ход. Спуски с горы в низкой посадке. Прохождение дистанции до 6 км. с хода на ход. Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо. Прохождение дистанции до 6 км. переменным темпом. Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот при спуске переступанием влево и вправо. Прохождение 3 км с учётом времени.</p>	18	
<p><b>3.8 Самбо</b> Специально-подготовительные упражнения  Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Ознакомление и разучивание бросков :Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Игры-задания.</p>	5	
<p><b>3.9 Баскетбол.</b> Перемещение и остановки игрока. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски по кольцу в прыжке со штрафной, с трёх очковой линии с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Атака быстрым прорывом. Штрафной бросок. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.</p>	12	

<b>3.10 Бадминтон.</b> Правила игры, ТБ. Стойки и передвижение игрока. Техника подачи волана сверху, сбоку, снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Подача и прием волана. Учебная игра. Учебная игра в парах.	5	
<b>3.11 Гандбол</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке по гандболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Судейство игры. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.	6	
<b>3.12 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	в процессе занятий	
<b>3.11 Общефизическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)		
<b>3.12 Специальная физическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)		
<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### 11 класс (базовый уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<b>1. Физическая культура как область знаний</b>	В процессе урока	
1.1 Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия		

<p>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек</p>		
<p>1.3 Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов</p>		
<p>1.4 Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств</p>		
<p>1.5 Спорт и спортивная подготовка: история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки</p>		
<p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов</p>		
<p><b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p>В процессе урока</p>	
<p>2.1 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации</p>		
<p>2.2 Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение.</p>		
<p>2.3 Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы.</p>		
<p>2.4 Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы)</p>		
<p>2.5 Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности</p>		

2.6 Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок		
2.7 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания		
2.8 Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой.		
2.9 Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга)		
<b>3.Физическое совершенствование</b>	102	
<b>3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)	В процессе урока	
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Легкая атлетика.</b> Высокий и низкий старт с ускорением до 60м. Бег по дистанции до 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Барьерный бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег на 100м. на результат. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега Броски набивного мяча. Кросс в равномерном темпе 3000 метров. Подтягивание из вися на результат. 6-минутный бег на результат. СБУ. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 100 м. Полосы препятствий. Кросс 3000 м. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Челночный бег 3x10 м., бег на 100 м. на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут. Прыжок в длину с места. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 6-минутный бег на	19	

результат. Возрождение норм ГТО в России. Прыжки в длину с разбега.		
<b>3.3 Плавание.</b> Прикладные способы плавания: плавание на боку и спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего). Стартовый прыжок, прыжок в воду способом «ногами вниз». Повороты на дистанции. Плавание брассом до 500 м. Плавание кроль на груди и спине до 750 м. Нырание в длину. Плавание вольным стилем 25 м. на результат.	4	
<b>3.4 Волейбол.</b> Передвижения и остановки игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку. Прием мяча с нападающего удара. Совершенствование передачи и приема мяча сверху и снизу. Страховка блокирующих. Атака из 2,4,6 зоны. Учебная игра по правилам волейбола.	12	
<b>3.5 Гимнастика с элементами акробатики</b> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Опорный прыжок. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ на гибкость: наклон вперед из положения стоя, см. Акробатические упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости. Упражнения на перекладине, брусках. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, бревне, снарядах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Атлетическая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). ОРУ с гантелями, гириями. ОРУ с набивным мячом. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Лазание по гимнастическому канату в два приема.	16	
<b>3.6 Скандинавская ходьба.</b> Техника безопасности. Теоретические сведения. Техника шага и постановки палок в скандинавской ходьбе. Биомеханические особенности техники работы рук и ног и согласованность движений с дыханием. Прохождение скандинавской ходьбой дистанции до 4 км.	6	
<b>3.7 Лыжная подготовка</b> Теоретический материал. Совершенствование индивидуальной техники: одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники: одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоление подъемов в гору. Прохождение дистанции до 6 км. равномерном в темпе. Преодоление препятствий на спуске, небольших трамплинов, бугров и впадин. Техника обгона по дистанции. Финиширование. Преодоление трамплинов на спуске. Переход с классического хода на коньковый ход. Спуски с горы в низкой посадке. Прохождение дистанции до 6 км. с хода на ход. Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо. Прохождение дистанции до 6 км. переменным темпом. Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот при спуске	18	



переступанием влево и вправо. Прохождение 3 км с учётом времени.		
<b>3.8 Самбо</b> Специально-подготовительные упражнения Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Ознакомление и разучивание бросков :Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Игры-задания.	5	
<b>3.9 Баскетбол.</b> Перемещение и остановки игрока. Варианты ведения мяча с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски по кольцу в прыжке со штрафной, с трёх очковой линии с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Атака быстрым прорывом. Штрафной бросок. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.	12	
<b>3.10 Бадминтон.</b> Правила игры, ТБ. Стойки и передвижение игрока. Техника подачи волана сверху, сбоку, снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Подача и прием волана. Учебная игра. Учебная игра в парах.	5	
<b>3.11 Гандбол</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке по гандболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с местаю Бег, прыжки, прыжки вперед и вверх с мячом. Судейство игры.Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом,подвижные игры и эстафеты. Правила игры в гандбол.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.	6	
<b>3.12Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	в процессе занятий	
<b>3.11Общефизическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)		
<b>3.12 Специальная физическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)		
<b>Итого</b>	<b>102</b>	