



Приложение № 23
к основной образовательной программе сред-
него общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень общего образования: **среднее общее образование**

Класс: **10-11**

Уровень изучения предмета: **базовый**

Реализация ФГОС СОО

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. 1. Личностные результаты

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

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

участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

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

1. 2. Метапредметные результаты

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

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

1. 3. Предметные результаты освоения программы

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний обучающиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м, с Бег 100м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и по форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5 м с 10-12м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м,с	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1 - 4,8 5,0 – 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 – 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	190 и ниже 180	195 – 210 205 – 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 – 190 170 - 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1100 и ниже 1100	1300 – 1400 1300 – 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 – 1200 1050 – 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 – 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	4 и ниже 5	8 – 9 9 – 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 – 15 13 – 15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

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

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

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

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знание о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Ос-

новы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на изучение каждой темы

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)	
1.	Правовые основы физической культуры и спорта.	1
	Легкая атлетика (14 часов)	
	Беговые упражнения (8 часов)	
2.	Стартовый разгон	1
3.	Скоростной бег до 70 м	1
4.	Бег на результат 100 м	1
5.	Высокий и низкий старт до 40 м	1
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15-20 минут, мальчики до 20-25 мин	1
7.	Эстафетный бег	1
8.	Бег 3000 м (мальчики), 2000м (девочки)	1
9.	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения (3 часа)	
10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1
11.	Прыжок с места	1
12.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	1
	Метание малого мяча(3 часа)	
13.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов	1
14.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
15.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры (11 часов)	
	Волейбол (11 часов)	
16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
20.	Прием мяча отраженного сеткой	1
21.	Отбивание кулаком через сетку	1
22.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1

23.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
24.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
25. 26.	Игра по правилам волейбола	2
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)		
27.	Понятие о физической культуре личности	1
28.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)		
Организуемые команды и приёмы (2 часа)		
29.	Построение и перестроение на месте.	1
30.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1
Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)		
31. 32.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей либо помощью (мальчики) Сед углом (девочки).	2
33. 34.	Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девочки).	2
35. 37.	Комбинация из ранее освоенных элементов	3
38. 39.	Ритмическая гимнастика. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	2
Опорные прыжки (3 часа)		
40. 42.	Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)		
43. 45.	Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 часа)		
46. 48.	Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	3
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)		
49.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1

	Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)	
50. 51.	Попеременный четырехшажный ход	2
52. 53.	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
54. 55.	Преодоление контруклонов	2
56. 57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2
58. 61.	Передвижение на лыжах до 5 км	4
	Спортивные игры (16 часов)	
	Волейбол (9 часов)	
62.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
63.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
64.	Прием мяча отраженного сеткой	1
65.	Отбивание кулаком через сетку	1
66.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
68.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
69. 70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	Баскетбол (7 часов)	
71.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
72.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
73.	Повороты без мяча и с мячом	1
74.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
75.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
76.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
77.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)	
78.	Основные формы и виды физических упражнений	1
79.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1
	Спортивные игры (9 часов)	
	Баскетбол (9 часов)	
80.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
82. 83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2
84. 85.	Штрафной бросок	2
86.	Вырывание и выбивание мяча	1

87.	Игра по упрощенным правилам	2
88.		
	Легкая атлетика (17 часов)	
	Беговые упражнения (8 часов)	
89.	Стартовый разгон	1
90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
91.	Скоростной бег до 70 м	1
92.	Бег на результат 100 м	1
93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15-20 минут, мальчики до 20-25 мин	1
94.	Эстафетный бег	1
95.	Бег 3000 м (мальчики), 2000м (девочки)	1
96.	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения (3 часа)	
97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3
99.		
	Метание малого мяча (6 часов)	
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
101	Метание малого мяча на дальность	1
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

11 класс

№	Тема	Количество часов
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)	
1.	Адаптивная физическая культура.	1
	Легкая атлетика(14 часов)	
	Беговые упражнения (8 часов)	
2.	Стартовый разгон	1
3.	Скоростной бег до 70 м	1
4.	Бег на результат 100 м	1
5.	Высокий и низкий старт до 40 м	1
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15-20 минут, мальчики до 20-25 мин	1
7.	Эстафетный бег	1
8.	Бег 3000 м (мальчики), 2000м (девочки)	1
9.	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения (3 часа)	
10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1
11.	Прыжок с места	1
12.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	1
	Метание малого мяча (3 часа)	
13.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов	1
14.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
15.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры (11 часов)	
	Волейбол (11 часов)	

16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
20.	Прием мяча отраженного сеткой	1
21.	Отбивание кулаком через сетку	1
22.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
23.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
24.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
25. 26.	Игра по правилам волейбола	2
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)		
27.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
28.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
Гимнастика с основами акробатики (19 часов)		
Организуемые команды и приёмы (2 часа)		
29.	Построение и перестроение на месте.	1
30.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1
Акробатические упражнения и комбинации (8 часов)		
31. 32.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей либо помощью (мальчики) Сед углом (девочки).	2
33. 34.	Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девочки).	2
35. 37.	Комбинация из ранее освоенных элементов	3
38. 39.	Ритмическая гимнастика. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	2
Опорные прыжки (3 часа)		
40. 42.	Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 часа)		
43. 45.	Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 часа)		
46.	Мальчики:	3

48.	Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)	
49.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)	
50. 51.	Попеременный четырехшажный ход	2
52. 53.	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
54. 55.	Преодоление контруклонов	2
56. 57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2
58. 61.	Передвижение на лыжах до 5 км	4
	Спортивные игры (16 часов)	
	Волейбол (9 часов)	
62.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
63.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
64.	Прием мяча отраженного сеткой	1
65.	Отбивание кулаком через сетку	1
66.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
68.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
69. 70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	Баскетбол (7 часов)	
71.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
72.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
73.	Повороты без мяча и с мячом	1
74.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
75.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
76.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
77.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)	
78.	Основы организации двигательного режима	1

79.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
	Спортивные игры (9 часов)	
	Баскетбол (9 часов)	
80.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
82. 83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2
84. 85.	Штрафной бросок	2
86.	Вырывание и выбивание мяча	1
87. 88.	Игра по упрощенным правилам	2
	Легкая атлетика(14 часов)	
	Беговые упражнения (8 часов)	
89.	Стартовый разгон	1
90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
91.	Скоростной бег до 70 м	1
92.	Бег на результат 100 м	1
93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15-20 минут, мальчики до 20-25 мин	1
94.	Эстафетный бег	1
95.	Бег 3000 м(мальчики), 2000м (девочки)	1
96.	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения (3 часа)	
97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1
	Метание малого мяча (3 часа)	
98.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
99.	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512615

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 09.06.2023 по 08.06.2024