

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО

учителей гуманитарного цикла

Протокол № 1_

«30» августа 2021 г.

Руководитель МО

Лаас Л.Ф. _____

Согласовано

зам.директора по УВР

_____ Когер Н.В.

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета

Физкультура
для 10-11 класса

срок реализации программы: 2 года

Утверждаю

директор

МБОУ "СОШ №11"

Демидова Т.А. _____

«01» сентября 2021 г.

Составитель:

Пугина Ю.К.

учитель физкультуры

первой квалификационной категории

МБОУ « СОШ №11»;

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФК ГОС).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, собственных физических возможностей;
- дальнейшее развитие психических процессов и свойств личности.

Место предмета в учебном плане: Курс «Физическая культура» изучается с 10-12 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): по 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного

предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Предметная область: физическая культура.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед.	3	3
Количество часов в год, ч	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Москва «Просвещение 2019»

Общие предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём 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; сознательного отношения 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 реализацию 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 умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как 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.

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.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- 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 коммуникационных 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;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/ уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета 10 класс

№ П/ П	Название раздела	Количество о часов на изучение раздела	Из них количество часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабораторныерабо ты	практическиерабо ты	сочинени е	контрольн ые работы
1	Спортивные игры.	35				
2	Гимнастика с элементами акробатики.	25				
3	Лыжная подготовка.	18				
4	Легкая атлетика.	12				
5	Теоретическ ий материал.	В процессе урока				

Содержание учебного предмета 11 класс

№ П/П	Название раздела	Количество часов на изучение раздела	Из них количество часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабораторные работы	практические работы	сочинение	контрольные работы

1	Спортивные игры.	36				
2	Гимнастика с элементами акробатики.	20				
3	Лыжная подготовка.	30				
4	Легкая атлетика.	16				
5	Теоретический материал.	В процессе урока				

Спортивные игры.

Основная направленность	Содержание
Баскетбол	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствования техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствования тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол.	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, Дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуальное, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой,
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 - 13 с, подвижные игры
На знания о физической культуре	Терминология спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию

Гимнастика с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками,

акробатическими упражнениями, объединенные в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие

Основная направленность	Содержание	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На освоение и совершенствования висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в верхнюю жердь; толчком двух ног упор силой; вис согнувшись, вис углом, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см (10 класс) и 120 - 125 см (11 класс)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 15-180 см. комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на слопатках. Комбинации из ранее изученных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало и среднепокатных склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыже; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Основная направленность	Содержание	
	Юноши	Девушки
Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.	
Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону,	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.	

перепрыгивание в сторону.	
Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.

Легкая атлетика.

В 10 - 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростносиловых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8 - 9 классах различных способов прыжков.

Основная направленность	Содержание	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат 100 м Эстафетный бег	
На совершенствование техники длинного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин. Бег 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20 мин. Бег 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега	

На совершенствование техники метания в цель и на дальность Метание мяча 150 г с 4 - 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12 15 м, по движущейся цели (2X2 м) с расстояния 10 - 12 м Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 - 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12 14 м Метание гранаты 300 - 55 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 - 4 шагов вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние	
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия на	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнования по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	развития и способностей.

Теоретический материал.

1. Правовые основы физической культуры и спорта
2. Понятия о физической культуре личности
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями
5. Основные формы и виды физических упражнений
6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями
7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями
8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности
9. Основы организации двигательного режима
10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
12. Способы регулирования массы тела человека
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
14. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
15. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение
16. Правила и инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при занятиях баскетболом
17. Баскетбол
18. Инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в волейболе.
19. Волейбол
20. Правила и инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при занятиях гимнастикой
21. Гимнастика с элементами акробатики
22. Правила и инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой
23. Легкая атлетика
24. Правила техники безопасности лыжной подготовки
25. Лыжная подготовка
26. Инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при купании на открытых водоемах и в бассейне
27. Правила проведения самостоятельных занятий
28. Утренняя гимнастика
29. Совершенствование координационных способностей
30. Ритмическая гимнастика для девушек
31. Атлетическая гимнастика для юношей
32. Оздоровительный бег
33. Аэробика
34. История и развитие ФСК ГТО

Тематическое планирование.
10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики. Олимпиада 2014.	1
2.	Эстафетный бег.	1
3.	Спринтерский бег.	1
4.	Спринтерский бег 100м (учет)	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет).	1
8.	Метание мяча на дальность.	1
9.	Метание гранаты из различных положений.	1
10.	Метание гранаты 500гр (учет).	1
11.	Бег на средние дистанции.	1
12.	Бег 2000м на время.	1
13.	Баскетбол Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении занятий спортивными играми.. Теоретический материал по Олимпиаде 2014.	1
14.	Передвижение и остановка игрока.	1
15.	Подачи мяча различными способами.	1
16.	Бросок мяча в движении.	1
17.	Быстрый прорыв 2х1.	1
18.	Передача мяча в движении.	1
19.	Броски мяча в прыжке.	1
20.	Броски мяча со средних дистанций.	1
21.	Трехочковый бросок.	1
22.	Зонная защита.	1
23.	Передачи мяча в движении.	1
24.	Тактические действия в защите.	1
25.	Тактические действия в нападении.	1
26.	Быстрый прорыв.	1
27.	Учетная игра баскетбол.	1
28.	Гимнастика. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при проведении уроков гимнастики. Универсиада 2018.	1
29.	Вис согнувшись, прогнувшись.	1
30.	Висы и упоры.	1
31.	Подъем переворотом в упор.	1
32.	Висы упоры. Опорный прыжок.	1
33.	Отжимание (учет) Лазанье по канату.	1
34.	Лазанье по канату.	1
35.	Лазание по канату на скорость (учет).	1
36.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1
37.	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1

38.	Длинный кувырок вперед.	1
39.	Совершенствовать кувырок назад.	1
40.	Закрепление акробатических элементов.	1
41.	Совершенствование акробатических элементов.	1
42.	Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений	1
43.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении	1
44.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
45.	Прыжок в высоту, подбор разбега.	1
46.	Совершенствование акробатических элементов.	1
47.	Контрольный норматив- оценка техники акробатических упражнений	1
48.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
49.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
50.	Прыжок в высоту, подбор разбега.	1
51.	Прыжок в высоту в целом.	1
52.	Прыжок в высоту (учет).	1
53.	Прыжок в высоту (учет).	1
54.	Лыжная подготовка. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении лыжной подготовки. Лыжные хода.	1
55.	Передвижение разными, лыжными ходами.	1
56.	Попеременный двушажный ход.	1
57.	Попеременный двушажный ход.	1
58.	Прохождение дистанции до 2 км.	1
59.	Одновременный бесшажный ход.	1
60.	Одновременный двухшажный ход.	1
61.	Одновременный двухшажный ход.	1
62.	Передвижение лыжными ходами до 3 км.	1
63.	Передвижение разными, лыжными ходами.	1
64.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
65.	Переход с хода на ход.	1
66.	Повороты на месте переступанием.	1
67.	Повороты на месте прыжком на 90,180 градусов.	1
68.	Повороты в движении.	1
69.	Повороты при спусках "Упором".	1
70.	Повороты при спусках «Полуплугом».	1
71.	Подъемы и торможения.	1
72.	Волейбол Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр..	1
73.	Верхняя передача мяча в парах.	1
74.	Верхняя передача мяча в шеренгах.	1
75.	Верхняя передача мяча в шеренгах через сетку.	1
76.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1
77.	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет).	1
78.	Подачи мяча оценка техники (учет).	1
79.	Верхняя передача в прыжке.	1
80.	Отработка блока.	1
81.	Передача мяча двумя руками снизу.	1

82.	Нападение через третью зону.	1
83.	Учебная игра. Волейбол.	1
84.	Баскетбол. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных играх..	1
85.	Передачи мяча различными способами на месте.	1
86.	Бросок мяча в движении.	1
87.	Совершенствование передвижений и остановки игрока.	1
88.	Быстрый прорыв.	1
89.	Передачи мяча различными способами.	1
90.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
91.	Зонная защита.	1
92.	Передача мяча в движении.	1
93.	Учебная игра с заданием.	1
94.	Зонная защита.	1
95.	Учебная игра по упрощенным правилам 4х4.	1
96.	Штрафные броски.	1
97.	Штрафные броски (учет).	1
98.	Учебная игра баскетбол.	1
99.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Спринтерский бег. Олимпиады России.	1
100.	Низкий старт бег по дистанции.	1
101.	Бег 100 метров учет.	1
102.	Метание гранаты из различных положений.	1

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Эстафетный бег. Медленный бег до 5 мин.	1
2.	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам.	1
3.	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1
4.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 7 мин.	1
5.	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 60м.	1
7.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 80-1000м.	1
8.	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м., 4-5 раз.	1
9.	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 3000м. на время.	1

10.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1
11.	Баскетбол. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
12.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
13.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1
14.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
15.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
16.	Учебная игра в баскетбол.	1
17.	Игра в баскетбол по правилам.	1
18.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
19.	Прием мяча, отраженного от сетки.	1
20.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
21.	Варианты подач мяча.	1
22.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
23.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	1
24.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
25.	Учебная игра в волейбол.	1
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.	1
27.	Игра в волейбол по правилам. Игра-соревнование. Судейство.	1
28.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении занятий гимнастикой. Растяжки.	1
29.	Гимнастика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.	1
30.	Лазанье по канату на скорость в 2,3 приема, без ног.	1
31.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	1
32.	Элементы единоборства.	1
33.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.	1
34.	Стойка на плечах из седа, ноги врозь.	1
35.	Элементы единоборства.	1
36.	Лазанье по двум канатам.	1
37.	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1
38.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1
39.	Элементы единоборства.	1
40.	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1
41.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (высота 120 см).	1
42.	Элементы единоборства.	1

43.	Акробатическая комбинация.	1
44.	Опорный прыжок. Отжимания.	1
45.	Элементы единоборства.	1
46.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
47.	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	1
48.	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	1
49.	Лыжная подготовка. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении занятий лыжной подготовкой.	1
50.	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Подъем в гору ступающим шагом.	1
53.	Одновременные хода.	1
54.	Повороты переступанием в движении.	1
55.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
56.	Попеременные хода.	1
57.	Торможение и поворот упором.	1
58.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
59.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
60.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
61.	Преодоление подъемов и препятствий.	1
62.	Элементы тактики лыжных ходов.	1
63.	Прохождение дистанции до 6км.	1
64.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
65.	Переход с одновременных ходов на попеременные хода.	1
66.	Преодоление подъемов и препятствий.	1
67.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
68.	Прохождение дистанции до 6км.	1
69.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
70.	Элементы тактики лыжных ходов.	1
71.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
72.	Элементы тактики коньковых ходов.	1
73.	Прохождение дистанции до 6км.	1
74.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
75.	Отработка элементов тактики коньковых ходов.	1
76.	Техника конькового хода. Эстафеты	1
77.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
78.	Преодоление подъемов и препятствий	1

79.	Баскетбол. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении занятий легкой атлетики. Игра «Русская лапта». Ловля и	1
80.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Тактика игры в лапту.	1
84.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Отработка удара битой по мячу с тактическими действиями.	1
85.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
86.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
87.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
88.	Игра- соревнование в баскетбол.	1
89.	Игра в баскетбол по правилам.	1
90.	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
91.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
92.	Варианты подачи.	1
93.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
94.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	1
95.	Игра по упрощенным правилам двумя мячами.	1
96.	Игра- соревнование в волейбол.	1
97.	Легкая атлетика. Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1
98.	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
99.	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
100.	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
101.	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 м.	1
102.	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1

Описание учебно– методического и материально – технического обеспечения:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии	Необходим о приобрести	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического

				обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2		Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д		
2.2	Плакаты методические	Д	+	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным

				действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		+	
3		Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д		
3.2	Видеозаписи	Д		
4		Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	+	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д		
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	+	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	+	
4.5	Мегафон	Д	+	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	+	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выхо

				ды, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	+	
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д	+	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера		+	
4.11	Цифровая фотокамера		+	
4.12	Мультимедиапроектор	Д		
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		Минимальные размеры 1,25х1,25
5		Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		+	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	+	
5.4	Козёл гимнастический	Г		
5.5	Конь гимнастический	Г		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	+	

5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г		
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	+	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	+	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г		В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г		
5.12	Гантели наборные	Г		
5.13	Коврик гимнастический	К		
5.14	Акробатическая дорожка	Д	+	
5.15	Маты гимнастические	Г		
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г		
5.17	Мяч малый (теннисный)	Г	+	
5.18	Скакалка гимнастическая			
5.19	Палка гимнастическая			
5.20	Обруч гимнастический			
5.21	Коврики массажные		+	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой		+	
5.23	Сетка для переноса малых мячей			
5.23	Секундомер	Д		
Лёгкая атлетика				
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д		
5.26	Флажки разметочные на опоре		+	

5.27	Лента финишная		+	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	+	
5.29	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д		
5.30	Номера нагрудные	Г		
Подвижные и спортивные игры				
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	+	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	+	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г		
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		
5.35	Жилетки игровые без номеров	Г		
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д		
5.37	Сетка волейбольная	Д		
5.38	Мячи волейбольные	Г		
5.39	Табло перекидное	Д	+	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д		
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д		
5.42	Мячи футбольные	Г		
5.43	Номера нагрудные	Г		
5.44	Ворота для ручного мяча	Д		
5.45	Мячи для ручного мяча	Г		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
Туризм				
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	+	
5.48	Рюкзаки туристские	Г		

5.49	Комплект туристский бивуачный	Д		
Измерительные приборы				
5.50	Пульсометр	Г	+	
5.51	Шагомер электронный	Г	+	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	+	
5.53	Динамометр становой	Д	+	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	+	
5.55	Тонометр автоматический	Д	+	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	+	
Средства первой помощи				
5.57	Аптечка медицинская	Д		
Дополнительный инвентарь				
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	+	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой	+		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	-		
6.3	Зоны рекреации	+		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	+		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф

				для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7		Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д		
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д		
7.3	Сектор для прыжков в высоту	-		
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д		
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д		
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д		
7.7	Гимнастический городок	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.