

Приложение № 16
к основной образовательной
программе среднего общего образования.
Приказ № 617/о от 31.08.2022 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» (базовый уровень)
10-11 классы**

Составитель:
Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил
2022 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

1. 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;
2. готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
3. 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;
4. 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;
5. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
6. неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

1. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
2. 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);
3. формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
4. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

1. гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
2. признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
3. мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

4. интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

5. готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

6. приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

7. готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

1. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

2. принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

3. 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;

4. 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);

5. развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

1. мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

2. 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;

3. экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

4. эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

1. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

2. положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

1. уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
2. осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
3. готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
4. потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
5. готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

1. физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты освоения представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. 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;
2. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (102 часа) Базовый уровень. Физическая культура и здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
2	Совершенствование техники беговых упражнений, стартового разгона. Бег на средние дистанции (300 м., 500 м.).	1
3	Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. Совершенствование кроссового бега.	1
4	Разучивание метания гранаты (д. 300-500г., ю. 500-700г.) с места на дальность. Совершенствование старта из различных ИП.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Совершенствование техники беговых упражнений. Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	Бег на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН).	1
9	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях ФК). <i>Правовые основы ФК и спорта.</i> Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжковых упражнений.	1
10	Бег на длинные дистанции: 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Прыжковые упражнения. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Оздоровительные системы физического воспитания. <i>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Оздоровительная физическая культура.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Совершенствование техники беговых упражнений. Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1

17	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники бега и оздоровительной ходьбы.	1
18	<i>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Прикладная физическая культура (комплекс ГТО). Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.</i>	1
19	Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	1
21	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	1
22-23	Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.	2
24	Волейбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка (повороты в движении).	1
26	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических упражнений.	1
27,29	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	2
28	<i>Упражнения для коррекции массы тела.</i>	1
30	<i>Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки.</i> Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения (девушки).	1
31,32	Совершенствование акробатической комбинации (юноши). Совершенствование гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	2
33	<i>Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1
34	<i>Комплекс общеукрепляющих упражнений для осанки.</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1
35	<i>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Соревновательно-достиженческая физическая культура.</i> Примерная зачетная	1

	акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	
36,37	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование композиции ритмической гимнастики (девушки).	2
38,39	Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная композиция ритмической гимнастики (девушки).	2
40	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Упражнения для развития гибкости и координации движений.	1
41,42	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши).	2
43	<i>Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями (юноши). Шейпинг. Комплекс упражнений шейпинга (девушки).</i>	1
44	<i>Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической гимнастики с резиновым амортизатором для развития силы (юноши). Стретчинг. Правила стретчинга. Комплекс упражнений на различные группы мышц (девушки).</i>	1
45	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
46	<i>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</i>	1
47	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 31. Плавание на боку, груди, спине (с грузом в руке). Прикладное плавание. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. <u>Теория.</u>	1
48	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. <i>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.</i> Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол.	1
50	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1
51	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий.	1
52	Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1

53,54,56	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	2
55	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу, передачи мяча одной рукой сбоку. Прыжки через гимнастическую скакалку (СКН).	1
57	Лыжные гонки – 1км.	1
58	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками разными способами.	1
59,60	Совершенствование техники торможения на лыжах разными способами.	2
61	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча разными способами. Броски набивного мяча (СКН).	1
62	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
63	Совершенствование техники лыжных переходов разными способами.	1
64,67	Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Игра в баскетбол по правилам.	2
65,66	Совершенствование техники поворотов на лыжах разными способами.	2
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
69	Совершенствование техники лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный.	1
70,73	Баскетбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в баскетболе. Игра в баскетбол по правилам.	2
71	Совершенствование техники лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1
72	Передвижение на лыжах. Правила прохождения соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
73	Баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперника. Игра в баскетбол по правилам.	1
74,75, 77,78	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	4
76	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
79	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Волейбол. Техника прямого нападающего удара.	1
80	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
81	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
82	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам.	1

83,84	Волейбол. Совершенствование техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам.	2
85	Волейбол. Совершенствование техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам.	1
86	Волейбол. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	1
87	Волейбол. Техничко – тактические действия в нападении, защите. Игра в волейбол по правилам.	1
88	Формы организации занятий физической культурой. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
89	Промежуточная аттестация. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
90	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Совершенствование техники беговых упражнений. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
92	Совершенствование техники беговых упражнений. Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН).	1
94	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН).	1
96	Бег на длинные дистанции: 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
97	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.	1
98	Футбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в футболе. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.	1
99	Футбол. Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1
100	Футбол. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Игра в футбол по правилам.	1
101	Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	1
102	Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам.	1

11 класс (102 часа) Базовый уровень. Физическая культура и здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. 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.	1
2	Совершенствование техники беговых упражнений, стартового разгона. Бег на средние дистанции (300 м., 500 м.).	1
3	Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. Совершенствование кроссового бега.	1
4	Совершенствование метания гранаты (д. 300-500г., ю. 500-700г.) с места на дальность. Совершенствование старта из различных ИП.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Совершенствование техники беговых упражнений. Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
8	Бег на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН).	1
9	<i>Физическая культура как фактор укрепления здоровья.</i> Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	1
10	Бег на длинные дистанции: 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Упражнения на развитие силы. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Прыжковые упражнения. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	<i>Физическая культура как фактор укрепления здоровья.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Совершенствование техники беговых упражнений. Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Совершенствование техники бега и оздоровительной ходьбы.	1
18	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. <i>Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.</i>	1
19	Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
20	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с	1

	перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	
21	Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.	1
22-23	Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.	2
24	Волейбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Оздоровительно-гигиенические процедуры. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка (повороты в движении).	1
26	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических упражнений.	1
27,29	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	2
28	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры. <i>Массаж лица (при остром рините, при заболеваниях придаточных пазух носа и ангине. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки.</i>	1
30	<i>Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.</i> Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения (девушки).	1
31,32	Совершенствование акробатической комбинации (юноши). Совершенствование гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	2
33	<i>Лечебная физкультура при респираторных заболеваниях (начальные нагрузки).</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1
34	<i>Комплекс упражнений для глаз, снятия утомления, укрепления осанки (производственная гимнастика).</i> Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1
35	Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Примерная зачетная гимнастическая комбинация на	1

	гимнастическом бревне (девушки).	
36,37	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование композиции ритмической гимнастики (девушки).	2
38,39	Примерная зачетная гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная композиция ритмической гимнастики (девушки).	2
40	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения для коррекции массы тела.	1
41,42	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши).	2
43	<i>Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями (юноши). Аэробика. Комплекс упражнений (девушки).</i>	1
44	<i>Атлетическая гимнастика. Комплекс атлетической гимнастики с резиновым амортизатором для развития силы (юноши). Стретчинг. Комплекс упражнений на различные группы мышц (девушки).</i>	1
45	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
46	<i>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Антистрессовая гимнастика.</i>	1
47	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 31. Прикладное плавание. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. <i>Теория.</i>	1
48	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. <i>Оказание первой помощи на занятиях физическими упражнениями.</i> Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол.	1
50	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1
51	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий.	1
52	Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
53,54,56	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	3
55	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу, передачи мяча одной рукой сбоку. Прыжки через гимнастическую скакалку (СКН).	1

57	Лыжные гонки – 1км.	1
58	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками разными способами.	1
59,60	Совершенствование техники торможения на лыжах разными способами.	2
61	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча разными способами. Броски набивного мяча (СКН).	1
62	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
63	Совершенствование техники лыжных переходов разными способами.	1
64,67	Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Игра в баскетбол по правилам.	2
65,66	Совершенствование техники поворотов на лыжах разными способами.	2
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
69	Совершенствование техники лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный.	1
70,73	Баскетбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в баскетболе. Игра в баскетбол по правилам.	2
71	Совершенствование техники лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1
72	Передвижение на лыжах. Правила прохождения соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	1
73	Баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперника. Игра в баскетбол по правилам.	1
74,75, 77,78	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	4
76	<i>Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.</i>	
79	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. <i>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.</i> Волейбол. Совершенствование техники подачи разными способами.	1
80	<i>Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.</i> Волейбол. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
81	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
82	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам.	1
83,84	Волейбол. Совершенствование техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам.	2
85	<i>Гимнастика для глаз.</i> Волейбол. Совершенствование техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам.	1

86	Волейбол. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам.	1
87	Волейбол. Техничко – тактические действия в нападении, защите. Игра в волейбол по правилам.	1
88	<i>Гимнастика для глаз.</i> Совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
89	Промежуточная аттестация. Совершенствование техники прыжковых упражнений. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
90	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Совершенствование техники беговых упражнений. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
92	Совершенствование техники беговых упражнений. Метание гранаты: 700 гр. – юн., 500 гр. – дев. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН).	1
94	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН).	1
96	Бег на длинные дистанции: 3000 м.(м.), 2000 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
97	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Оздоровительные ходьба и бег.	1
98	Футбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство в футболе. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.	1
99	Футбол. Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1
100	Футбол. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Игра в футбол по правилам.	1
101,102	Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	2