

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 3"  
города Алатыря Чувашской Республики

Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО учителей  
Физического воспитания,  
ОБЖ и технологии  
Протокол №5  
"16 " мая 2022 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.В. Кройтор

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ № 3" г.  
Алатырь ЧР  
\_\_\_\_\_ М.В. Клементьева

Приказ от 18 мая 2022 г. №24

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** учебного предмета **«Физическая культура»**

для 10-11 классов среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составители: Кичайкин Иван Николаевич  
учитель  
Марунов Владимир Викторович  
учитель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (2021г.), примерной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре 10 – 11 класс (2021г.), а также с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №3» г.Алатырь ЧР.

### *Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»*

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основные задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- ✓ содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- ✓ обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- ✓ развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых

мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

## ***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»***

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «СОШ №3» г.Алатырь ЧР***

В учебном плане гимназии на изучение физической культуры в каждом классе средней школы отводится 2 часа в неделю, всего 136 часов. Из них: в 10 классе - 68 часов, в 11 классе - 68 часов.

### **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физической культуры» на уровне среднего общего образования**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

#### **Планируемые предметные результаты.**

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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.

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

### **Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### **Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

### **Элементы единоборств.**

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против

игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** 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 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

### **Элементы единоборств**



**Техника приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

**Развитие координационных способностей:** подвижные игры.

**Развитие силовых способностей:** силовые упражнения и единоборства в парах.

### **Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобрнауки в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

<b>10 класс</b>		
№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Легкая атлетика	12
2.	Гимнастика	12
3.	Спортивные игры: баскетбол	10
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Спортивные игры: волейбол	10
6.	Легкая атлетика	12

<b>11 класс</b>		
№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Легкая атлетика	12
2.	Гимнастика	12
3.	Спортивные игры: баскетбол	10
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Спортивные игры: волейбол	10
6.	Легкая атлетика	12

<b>ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс</b>	
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.
4	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.
6	Тестирование физических качеств. Учётный.
7	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.
9	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.
10	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.
11	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.
<b>Гимнастика (12 часов)</b>	
13	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.

14	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.
15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.
16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.
17	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.
18	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.
21	Акробатика. Лазание. Изучение.
22	Акробатика. Лазание. Комбинированный.
23	Акробатика. Лазание. Комбинированный.
24	Акробатика. Лазание. Учётный.
	<b>Спортивные игры: баскетбол (10 часов)</b>
25	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.
26	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.
27	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.
28	Передачи и броски мяча. Учётный.
29	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.
30	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.
31	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.
32	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.
33	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.
34	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.
	<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>
35	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.
36	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.
37	Попеременный двухшажный ход. Учётный.
38	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.
39	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.
40	Коньковый ход. Учётный.
41	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование. Комбинированный.
42	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.
43	Спуски и подъёмы. Учётный.

44	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.
45	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.
46	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.
	<b>Спортивные игры: волейбол (10 часов)</b>
47	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.
48	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.
49	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.
51	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.
52	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.
53	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.
54	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.
55	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.
56	Игра по упрощенным правилам. Учётный.
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>
57	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.
58	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.
59	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.
60	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.
61	Бег на средние дистанции. Комбинированный.
62	Бег на средние дистанции. Совершенствование.
63	Бег на средние дистанции. Учётный.
64	Тестирование физических качеств. Учётный.
65	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.
66	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.
67	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.
68	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.
<b>ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	
<b>11 класс</b>	
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.

2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.
8	Тестирование физических качеств. Учётный.
9	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.
10	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.
11	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.
	<b>Гимнастика (12 часов)</b>
13	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.
14	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.
15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.
16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.
17	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.
18	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.
21	Акробатика. Лазание. Изучение.
22	Акробатика. Лазание. Комбинированный.
23	Акробатика. Лазание. Комбинированный.
24	Акробатика. Лазание. Учётный.
	<b>Спортивные игры: баскетбол (10 часов)</b>
25	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.
26	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.
27	Передачи и броски мяча. Учётный.
28	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.
29	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.
30	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.

31	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.
32	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.
33	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.
34	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.
	<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>
35	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.
36	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.
37	Попеременный двухшажный ход. Учётный.
38	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.
39	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.
40	Коньковый ход. Учётный.
41	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование. Комбинированный.
42	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.
43	Спуски и подъёмы. Учётный.
44	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.
45	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.
46	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.
	<b>Спортивные игры: волейбол (10 часов)</b>
47	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.
48	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.
49	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.
51	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.
52	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.
53	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.
54	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.
55	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.
56	Игра по упрощенным правилам. Учётный.
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>
57	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.

58	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.
59	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.
60	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.
61	Бег на средние дистанции. Комбинированный.
62	Бег на средние дистанции. Совершенствование.
63	Бег на средние дистанции. Учётный.
64	Тестирование физических качеств. Учётный.
65	Тестирование физических качеств. Учётный.
66	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.
67	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.
68	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.