

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Янтиковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухтулова" Янтиковского муниципального округа Чувашской
Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г,
протокол №1

СОГЛАСОВАНО

с Управляющим
Советом
от 30.08.2023г.
(протокол № 1);

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
«Янтиковская СОШ
имени Героя
Советского Союза П.Х.
Бухтулова»
№ 55 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 11 классов

Рабочая программа по физкультуре для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательных учреждений по физкультуре 10-11 классы и ориентирована на использование учебника Ляха В.И.«Физическая культура 10-11 классы».

1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и 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.

Предметные результаты:

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

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). 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). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное

расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	18	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13	13
1.3	Легкая атлетика	28	28

1.4	Лыжная подготовка	16	16
1.5	Плавание	27	27
1.6	Туризм	3	-
2	Итого	105	102

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Темы урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика 14ч	
1	Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1
3-4	Эстафетный бег.	2
5	Бег на результат 100 метров	1
6	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
7	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
	Плавание 27ч	
8	Правила ТБ в бассейне.	1

9	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
10	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.	1
11	Проплывание отрезков 6-8 раз 25 метров «кролем на груди»	1
12	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
13	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1
14	Проплывание отрезков 6-8 раз 25 метров «кролем на груди»	1
15	Длительный бег до 20-25 минут.	1
16	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 3 км и 2 км	1
17	Гребки руками .плавание в полной координации.	1
18	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
19	Прыжок в длину разбега	1
20	Старты. Плавание в полной координации. Повороты.	1
	Спортивные игры 9ч	
21	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача	1
22	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
23	Выдохи в воду с поворотом головы вдох. Повороты.	1
24	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	1
25	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
26	Кроль на груди на технику. Старты.	1
27	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1

28	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	1
29	Плавание в полной координации «кролью на груди» 200-400м.	1
30	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
31	Блокирование нападающих ударов. Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1
32	Оценить 50м «кролью на груди»	1
33	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1
	Гимнастика 13ч	
34	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1
35	Техника плавания брассом. 6*25 м	1
36	Строевые и танцевальные упражнения. Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1
37	Строевые и танцевальные упражнения. Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1
38	Свободное плавание брассом. Работа рук и ног.	1
39	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1
40	Акробатические упражнения. Переворот боком. Стойка на лопатках.	1
41	Свободное плавание брассом. Работа рук и ног.	1
42	Акробатические упражнения. Переворот боком.	1
43	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
44	Оценить технику плавания брассом.	1
45	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1

46	Висы и упоры. Оценить комбинация из акробатических упражнений	1
47	Плавание в полной координации «кролю на груди и на спине» 200-400м.	1
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация из акробатических упражнений	1
49	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1
50	Плавание на боку и на спине.	1
Лыжная подготовка 16ч		
49	Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1
50	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный	1
51	Плавание на боку и на спине 400м.	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	1
54	Оценить технику плавания на спине.	1
55	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 3-4км.	1
56	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 3-4км.	1
57	Плавание в полной координации. Освобождение от захвата тонущего.	1
58	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 4км.	1
59	Спуски и подъемы. Коньковый ход.	1
60	Плавание в полной координации. Освобождение от захвата тонущего.	1
61	Прохождение дистанции 5км.	1
62	Прохождение дистанции 5 км.в среднем темпе	1
63	Транспортировка пострадавшего.Плавание отрезков по 50м кролем на груди,на спине,брассом.	1

64	Прохождение дистанции изученными ходами.	1
65	Оценить прохождение 3 км.	1
66	Транспортировка пострадавшего.Плавание отрезков по 50м кролем на груди,на спине,брассом.	1
67	Закрепление и совершенствование изученных ходов.Спуски и подъемы.	1
68	Оценить технику конькового хода	1
69	Комплексное плавание 300-400м	1
70	Оценить технику попеременно-двухшажного хода	1
71	Оценить технику одновременно-бесшажного хода	1
72	Комплексное плавание. Игры в воде.	1
73	Акробатические упражнения.	1
74	Акробатические упражнения.	1
75	Комплексное плавание. Игры в воде.	1
	Спортивные игры 9ч	
76	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1
78	Комплексное плавание. Эстафета.	1
79	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1
80	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
81	Плавание отрезков по 50м кролем на груди,на спине,брассом.	1
82	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом	1

83	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1
84	Плавание отрезка по 50м брассом на время.	1
85	Нападение быстрым прорывом. Учебно – тренировочная игра 5x5	1
Легкая атлетика 14ч		
86	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
87	Игры и эстафеты в воде.	1
88	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
89	Кросс 3 км и 2 км	1
90	Равномерный бег. Передача эстафетной палочки.	1
91	Лёгкая атлетика. Правила ТБ.Высокий и низкий старт	1
92	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1
93	Равномерный бег. Специально-беговые упражнения.	1
94	Бег на результат 100 метров.Эстафетный бег	1
95	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Метание гранаты 500-700 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
96	Равномерный бег. Специально-беговые упражнения.	1
97	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
98	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1
99	Оценить метание гранаты 500-700граммов.	1
100	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
101	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра	1
102	Футбол. Остановки мяча. Финты в движении.учебная игра.	1

103-105	Туризм. Преодоление полосы препятствий.	3
---------	--	---

11 класс

№ п/п	Темыурока	Количество часов
	Лёгкая атлетика 14ч	
1	Правила ТБ. Высокий и низкий старт	1
2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1
3-4	Эстафетный бег.	2
5	Бег на результат 100 метров	1
6	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
7	Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
	Плавание 27ч	
8	Правила ТБ в бассейне.	1
9	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
10	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.	1
11	Проплывание отрезков 6-8 раз 25 метров «кролем на груди»	1
12	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1

13	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание»	1
14	Проплывание отрезков 6-8 раз 25 метров «кролем на груди»	1
15	Длительный бег до 20-25 минут.	1
16	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 3 км и 2 км	1
17	Гребки руками .плавание в полной координации.	1
18	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
19	Прыжок в длину разбега	1
20	Старты. Плавание в полной координации. Повороты.	1
	Спортивные игры 9ч	
21	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача	1
22	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
23	Выдохи в воду с поворотом головы вдох. Повороты.	1
24	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	1
25	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
26	Кроль на груди на технику. Старты.	1
27	Прием мяча снизу. Прием мяча снизу в группе	1
28	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	1
29	Плавание в полной координации «кролем на груди» 200-400м.	1
30	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
31	Блокирование нападающих ударов. Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов	1

32	Оценить 50м «кролю на груди»	1
33	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1
	Гимнастика 13ч	
34	Гимнастика. Правила ТБ. Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.	1
35	Техника плавания брассом. 6*25 м	1
36	Строевые и танцевальные упражнения. Сед углом. Длинный кувырок через препятствие	1
37	Строевые и танцевальные упражнения. Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.	1
38	Свободное плавание брассом. Работа рук и ног.	1
39	Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	1
40	Акробатические упражнения. Переворот боком. Стойка на лопатках.	1
41	Свободное плавание брассом. Работа рук и ног.	1
42	Акробатические упражнения. Переворот боком.	1
43	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
44	Оценить технику плавания брассом.	1
45	Подтягивания. Гимнастическая эстафета	1
46	Висы и упоры. Оценить комбинация из акробатических упражнений	1
47	Плавание в полной координации «кролю на груди и на спине» 200-400м.	1
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинация из акробатических упражнений	1
49	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Комбинация на разновысоких брусьях.	1

50	Плавание на боку и на спине.	1
	Лыжная подготовка 16ч	
49	Правила ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1
50	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный	1
51	Плавание на боку и на спине 400м.	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	1
54	Оценить технику плавания на спине.	1
55	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 3-4км.	1
56	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 3-4км.	1
57	Плавание в полной координации. Освобождение от захвата тонущего.	1
58	Коньковый ход прохождение по учебной дистанции 4км.	1
59	Спуски и подъемы. Коньковый ход.	1
60	Плавание в полной координации. Освобождение от захвата тонущего.	1
61	Прохождение дистанции 5км.	1
62	Прохождение дистанции 5 км.в среднем темпе	1
63	Транспортировка пострадавшего.Плавание отрезков по 50м кролем на груди,на спине,брассом.	1
64	Прохождение дистанции изученными ходами.	1
65	Оценить прохождение 3 км.	1
66	Транспортировка пострадавшего.Плавание отрезков по 50м кролем на груди,на спине,брассом.	1
67	Закрепление и совершенствование изученных ходов.Спуски и подъемы.	1

68	Оценить технику конькового хода	1
69	Комплексное плавание 300-400м	1
70	Оценить технику попеременно-двухшажного хода	1
71	Оценить технику одновременно-бесшажного хода	1
72	Комплексное плавание. Игры в воде.	1
73	Акробатические упражнения.	1
74	Акробатические упражнения.	1
75	Комплексное плавание. Игры в воде.	1
Спортивные игры 9ч		
76	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча.	1
78	Комплексное плавание. Эстафета.	1
79	Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1
80	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
81	Плавание отрезков по 50м кролем на груди, на спине, брассом.	1
82	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом	1
83	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.	1
84	Плавание отрезка по 50м брассом на время.	1
85	Нападение быстрым прорывом. Учебно – тренировочная игра 5х5	1
Легкая атлетика 14ч		

86	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.	1
87	Игры и эстафеты в воде.	1
88	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
89	Кросс 3 км и 2 км	1
90	Равномерный бег. Передача эстафетной палочки.	1
91	Лёгкая атлетика. Правила ТБ.Высокий и низкий старт	1
92	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м	1
93	Равномерный бег. Специально-беговые упражнения.	1
94	Бег на результат 100 метров.Эстафетный бег	1
95	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Метание гранаты 500-700 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
96	Равномерный бег. Специально-беговые упражнения.	1
97	Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	1
98	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм	1
99	Оценить метание гранаты 500-700граммов.	1
100	Прыжки с разбега через планку «на взлет»	1
101	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра	1
102	Футбол. Остановки мяча. Финты в движении.учебная игра.	1

10 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

выполнять физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

уметь проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

определять показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

сотрудничать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
-

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 4×10 м, сек	8,3	8,7	9,2	8,7	9,1	9,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

11 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

выбирать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

работать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
-

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- , • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.**

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×10 м, сек	8,2	8,6	9,1	8,8	9,2	10,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70