

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Заря
Опаринского муниципального округа

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ п. Заря

Куншин Д.В.
Приказ №54 от 01.09.2023

**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень),
11 класс**

Составитель:
Сулова Екатерина Алексеевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

п. Заря
2023 г.

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура»), составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и авторской программы по физической культуре для 10–11 классов под редакцией В.И. Ляха.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10–11 классах (базовый уровень) направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Примечание: Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов (п. 7.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Примечание: Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников (п. 8.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре на базовом уровне должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Примечание: предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в ре-

жиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

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 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 (теоретические знания);

– 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 самостраховки.

– прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

– кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

10 класс	11 класс
Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптив-

	ной физической
Современные спортивно–оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно–ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно–оздоровительной деятельностью	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи
Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Закрепление навыков закаливания : воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретенных в начальной и основной школе	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)
Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей)
Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности)	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена
Физическое совершенствование	
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики
Техника безопасности на уроках гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики.

стики.

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.

Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.

Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).

Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.

Висы и упоры (для девушки).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Опорный прыжок.

Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115–120 см.).

Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.

Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.

Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.

Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).

Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.

Висы и упоры (для девушки).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Опорный прыжок.

Юноши

Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120–125см.).

Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.

Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.

Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.

стей.	
Легкая атлетика	Легкая атлетика
<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (40, 60, 100метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» сразбега 9-11 шагов.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования.</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>
<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</p> <p>Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы. Элементы тактики лыжных ходов:</p> <p>Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником.</p> <p>Прохождение дистанции 4-5 км.</p>	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов:</p> <p>Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником.</p> <p>Прохождение дистанции 5-8 км.</p>

<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение–перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>
<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных спо-</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>

<p>собностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	
<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Тактические действия в защите, в нападении. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>
<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>
<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу пере-</p>	<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>

движений).	
Элементы единоборства. Технико–тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	Элементы единоборства. Технико–тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**3. Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Воспитательный потенциал урока предполагает следующие целевые приоритеты:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

№	Название темы (разделов)	Количество часов в 10 классе	Количество часов в 11 классе	Мероприятия из программы воспитания
1	Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
3	Физическое совершенствование	68	68	
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	Участие в ВОШ школьный, муниципальный этап
	Легкая атлетика	20	20	Осенний кросс. Легкоатлетическая эстафета. Весенний кросс.
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12	12	Первенство школы по лыжным гонкам. Участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России»

	Волейбол	10	10	Первенство школы по волейболу
	Баскетбол	10	10	Первенство школы по баскетболу. Участие в ШБЛ «КЭС-Баскет»
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Прикладная физическая подготовка	2	2	Спортивно-военизированная эстафета.
	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	Спортивное многоборье.
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Плавание	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Туризм	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	Осенний турслет. Прохождение ККМ
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	Дни здоровья. Сдача нормативов ГТО
	Итого:	68 час	68 час	