

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 44 имени Героя Советского Союза  
Г.П. Поветкина города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 22.08 2020 года протокол № 7  
Председатель Рад Радченко Н.В.



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10- 11 класс)

Количество часов 204 часа

Учитель Ефанова Анастасия Александровна

Программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре, внесенной в реестр образовательных программ, одобренной федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Примерных программ среднего общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (**одобрена** решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)). <http://fgosreestr.ru/> и в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями)
3. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 07.07. 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»,
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изм. и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12. 2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, с изменениями
6. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями)

8. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 15.06.2017 года № 2468 « О внесении изменений в приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 5 ноября 2015 года № 5758 «Об утверждении порядка организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения в Краснодарском крае»

9. ООП СОО МБОУ СОШ № 44 имени Героя Советского Союза Г.П. Поветкина.

Целью физического воспитания в школе является:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;

обогащение двигательного опыта;

повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных действий и выработыванием умений применять их в различных по сложности условиях.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Предметом обучения физической культуре в средней общей образовательной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

10-11 класс

- изучение раздела "Спортивные игры" перенесено на начало 2-го полугодия в зимний период времени, в которой изучаются «Баскетбол» и «Волейбол»;
- изучение раздела "Легкая атлетика" разбито на две части и проводится в начал 1-го полугодия и в конце 2-го полугодия;
- Часы, отведенные на изучение раздела "Лыжная подготовка" перенесены в раздел «Легкая атлетика» в связи с климатическими погодными условиями;
- темы раздела " Основы знаний о физической культуре», «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Физическое совершенствование» проводятся каждый месяца в аудитории, а остальные в течение урока.
- вариативная часть программы в объёме 15 часов распределена следующим образом:
- 6 часов на изучение раздела «Спортивные игры»
- 4 часа на изучение раздела «Гимнастика».

- 5 часов на изучение раздела «Лёгкая атлетика».

В 10 – 11 классах в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняются тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» для школьников 16-17 лет (5 ступень)

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

### 3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура» на уровне среднего общего образования изучается в количестве 204 часа 3 ч в неделю: 10 класс - 102 часа (34 учебных недели), 11 класс - 102 часа (34 учебных недели).

**Таблица тематического распределения количества часов**

№	Содержание курса	Количество часов по классам	
		10	11
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1	<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
2.2	<i>Волейбол</i>	<i>13</i>	<i>13</i>
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
4.1	<i>Беговые упражнения</i>	<i>11</i>	<i>11</i>
4.2	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>11</i>	<i>11</i>
4.3	<i>Метание, малого мяча, гранаты, набивного мяча</i>	<i>11</i>	<i>11</i>
4.4	<i>Бег на выносливость (кросс)</i>	<i>11</i>	<i>11</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физической культуре»

##### Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы. К ним относится сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных

отношений, ценностно-смысловые установки, правосознания и экологической культуры

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне 10-11 класса:**

#### **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.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим

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

- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение ( на примере движения «спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.
- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Метапредметные результаты**

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

##### **Выпускник научится:**

- определять самостоятельно 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 стратегии в различных ситуациях.
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- владения навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применение различных методов познания. оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

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

##### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**  
(102 ЧАС, 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

### ***1. Основы знаний о физической культуре (9 часов)***

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. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Способы индивидуальной организации и контроля за физическими нагрузками. Формы организации занятий физической культурой. *Физкультурно-спортивный комплекс "ГТО"*. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и



поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. *Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание. Закрепление приемов самоконтроля, освоенных ранее.*

## **2. Спортивные игры (27 часов)**

### **2.2 Баскетбол**

*(14 часов)*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления защитника. Броски мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание). Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия защите. *Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

### **2.3 Волейбол**

*(13 часов)*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема мяча. Техника передач мяча. Техника подач мяча. Действия против игрока без мяча (выбивание, отбор, перехват). Действия против игрока и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование нападающих ударов. Блокирование нападающих ударов вдвоем. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. *Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

## **3. Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)**

Повороты кругом в движении. Перестроение в колонну по два, четыре, восемь в движении. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг). Упражнения с гантелями (до 8 кг). Упражнения с гириями (16 кг.). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой. Комбинации

упражнений с большими мячами. Брусья: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Брусья: Подъем переворотом, соскок махом назад. Брусья: подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Брусья: Равновесие на нижней жерди; махом соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115см. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см. Прыжок углом с разбега (конь в ширину, высота ПО см). Прыжок под углом к снаряду и толчком одной ногой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см.

#### ***4. Легкая атлетика (44 часа)***

##### ***4.1 Легкая атлетика: беговые упражнения***

***(11 часов)***

*Высокий старт до 40м. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20—25 мин. Бег в переменном темпе 20—25 мин. Бег в равномерном темпе 15—20 мин. Бег в переменном темпе 15—20 мин. Бег на 3000 м. Бег на 2000 м.*

##### ***4.2 Легкая атлетика: прыжковые упражнения***

***(11 часов)***

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки в длину с 11 шагов разбега. Прыжки в длину с 13 шагов разбега. Прыжки в длину с 15 шагов разбега. Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки в высоту с 9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 11 шагов разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту с короткого разбега. Совершенствование техники прыжков в высоту.

##### ***4.3 Легкая атлетика: метание малого мяча, гранаты, набивного мяча***

***(11 часов)***

Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м. Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание мяча 150г в горизонтальную цель с расстояния 12 – 14м. Метание мяча 150г в и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12 – 14м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность. Метание гранаты 300 – 500 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. Метание гранаты 300 – 500 г с 4-5 бросковых шагов

на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с места на дальность. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с одного – четырех шагов вперед-вверх. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений на дальность.

#### **4.4 Легкая атлетика: бег на выносливость (кросс)**

**(11 часов)**

Длительный бег до 25 мин. Длительный бег до 20мин. Кросс по слабопересеченной местности. Бег с препятствиями. *Бег с гандикапом. Равномерный бег в парах.* Группой бег до 20 мин. Бег в переменном темпе. *Круговая тренировка. Эстафеты.* Бег на 2000 м.

### **11 класс**

**(102 ЧАС, 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

#### **1. Основы знаний о физической культуре (9 часов)**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.* Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. *Основные формы и виды физических упражнений. Способы закаливания. Дозировка процедур. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.*

#### **2. Спортивные игры (27часов)**

## **2.1 Баскетбол**

*(14 часов)*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без и с сопротивления защитника. Варианты ловли и передач мяча в различных построениях. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча (перехват, накрывание) Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание) Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Групповые тактические действия в защите. *Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

## **2.2 Волейбол**

*(13 часов)*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема мяча. Варианты техники передач мяча. Варианты техники подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Страховка. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока и с мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. *Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

## **3. Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)**

Перестроение в колонну по два, по четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинации из движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения со штангой и гантелями. Упражнения с гириями (16 кг.) Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.) Упражнения на тренажерах, с эспандерами. Брусья: подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре. Брусья: угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Брусья: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Брусья: Подъем толчком двух ног вис углом. Брусья: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 125

см.Прыжок углом с разбега (конь в ширину, высота ПО см).Прыжок под углом к снаряду и толчком одной ногой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.Стойка на руках и лопатках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

#### *4. Легкая атлетика (44 часа)*

##### *4.1 Легкая атлетика: беговые упражнения*

*(11 часов)*

*Высокий старт до 40-50 м. Низкий старт до 40-50м.* Стартовый разгон .Бег на результат 100 м.Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 25мин. Бег в переменном темпе 25 мин. Бег в равномерном темпе 30 мин. Бег в переменном темпе 30 мин. Бег на 3000 м. Бег на 2500 м.

##### *4.2 Легкая атлетика: прыжковые упражнения*

*(11 часов)*

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки в длину с 9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11 шагов разбега. Прыжки в длину с 13 шагов разбега. Прыжки в длину с 13 шагов разбега. Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки в высоту с 9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 11 шагов разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Совершенствование техники прыжков в высоту.

##### *4.3 Легкая атлетика: метание малого мяча, гранаты, набивного мяча*

*(11 часов)*

Метание мяча150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м. Метание мяча150г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание мяча 150г в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 20м.Метание мяча 150г в и вертикальную цель с расстояния 20м.Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность. Метание гранаты 500 – 700 г с колена и лежа на дальность. Метание гранаты 500 – 700 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. Метание гранаты 500 – 700 г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с одного – четырех шагов вперед-вверх. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений на дальность.

#### 4.4 Легкая атлетика: бег на выносливость (кросс)

(11 часов)

Длительный бег до 25 мин. Длительный бег до 20мин.Кросс по слабопересеченной местности. Гимнастическая полоса препятствий. Бег с гандикапом. Бег в гору и с горы. Групповой бег до 20 мин.Бег в переменном темпе до 25 мин..Круговая тренировка. Эстафеты. Бег на 3000 м.

### 6. Тематическое планирование учебного предмета «Физической культуре»

10 класса

№ П.п.	Разделы программы	Кол-во часов	Темы, входящие в раздел	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)
1	<b>Основы знаний о физической культуре. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</b>	9	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. Система индивидуальных занятий оздоровительной и	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического,

		<p>тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Способы индивидуальной организации и контроля за физическими нагрузками. Формы организации занятий физической культурой.</p> <p><i>Физкультурно-спортивный комплекс "ГТО".</i></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p><i>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание.</i></p> <p><i>Закрепление приемов самоконтроля,</i></p>	<p>социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>-Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>
--	--	--	---

			<i>освоенных ранее.</i>	поставленной цели.
2	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> <b>Волейбол</b>	27	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитник. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитник. Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание). Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять</p>



		<p>Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема мяча. Техника передачи мяча. Техника подачи мяча. Действия против игрока без мяча (выбивание, отбор, перехват). Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование нападающих ударов. Блокирование нападающих ударов вдвоем. Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	---	--

			Игра по правилам.	
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	22	<p>Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p>Упражнения с набивными мячами(весом до 5 кг.). Упражнения с гантелями (до 8 кг.). Упражнения с гирями (16 кг.).</p> <p>Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.</p> <p>Комбинации упражнений с большими мячами.</p> <p>Брусья: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.</p> <p>Брусья: подъем переворотом, соскок махом назад. Брусья: подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Брусья: Равновесие на нижней жерди, махом соскок.</p> <p>Брусья: сгибание и разгибание рук в</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>упоре. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 см. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см. Прыжок углом с разбега (конь в ширину, высота ПО см). Прыжок под углом к снаряду и толчком одной ногой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	
4	<p><b>Легкая атлетика</b> Бег на скорость Прыжковые упражнения Метание Бег на выносливость</p>	44	<p><i>Высокий старт до 40 метров. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.</i> Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег в</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>

		<p>переменном темпе 15-20 мин.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с короткого разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 11 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 13 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 15 шагов разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки в длину с 9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11 шагов разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в высоту с короткого разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в высоту.</p> <p>Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м.</p> <p>Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча 150 гр. в горизонтальную цель с расстояния 12-14 метров.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Изучают основы техники эстафетного бега.</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической</p>
--	--	--	---

		<p>Метание мяча 150 гр. в вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 метров. Метание гранаты 300-500 гр. с места на дальность. Метание гранаты 300-500 гр. с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. Метание гранаты 300-500 гр. с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками с места на дальность. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками с одного- четырех шагов вперед-вверх. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений на заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений на дальность.</p> <p>Длительный бег</p>	<p>нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
--	--	---	---

			<p>до 25 мин.  Длительный бег до 20 мин. Кросс по слабопересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом.  Равномерный бег в парах. Группой бег до 20 мин. Бег в переменном темпе.  Круговая тренировка.  Эстафеты. Бег на 2000 метров.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--	---	---

### 11 класс

№ П. п.	Разделы программы	Кол -во часов	Темы, входящие в раздел	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)
1	<p><b>Основы знаний о физической культуре.</b>  <b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</b></p>	9	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p>	<p>Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья  Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.  Формирование</p>

		<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. <i>Основные формы и виды физических упражнений. Способы закаливания. Дозировка процедур. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.</i></p>	<p>первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>
--	--	---	--

				<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
2	<p><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> <b>Волейбол</b></p>	27	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча в различных построениях. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча (перехват, накрывание) Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание) Комбинация из освоенных элементов техники</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на</p>



		<p>         владения мячом. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема мяча. Варианты техники передач мяча. Варианты техники подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Страховка. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока и с мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.       </p>	<p>         основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.       </p>
--	--	--	---

3	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	22	<p>Перестроение в колонну по два, по четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинации из движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения со штангой и гантелями. Упражнения с гирями (16 кг.) Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг). Упражнения на тренажерах, с эспандерами. Брусья: подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре. Брусья: угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Брусья: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Брусья: Подъем толчком двух ног вис углом.</p> <p>Брусья: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 125 см. Прыжок углом с разбега (конь в ширину, высота ПО см). Прыжок под углом к снаряду и толчком одной ногой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках и</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>лопатках с помощью.Кувырок назад через стойку на руках с помощью.Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Прыжки в глубину, высота 150—180 см.Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	
4	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег на скорость</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метание</p> <p>Бег на выносливость</p>	44	<p>Высокий старт до 40-50 м. Низкий старт до 40-50м. Стартовый разгон.Бег на результат 100 м.Эстафетный бег.Бег в равномерном темпе 25минБег в переменном темпе 25 минБег в равномерном темпе 30 минБег в переменном темпе 30 минБег на 3000 м.Бег на 2500 м.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с короткого разбега.Прыжки в длину с 9 шагов разбега.Прыжки в длину с 11 шагов разбега.Прыжки в длину с 13 шагов разбега.Прыжки в длину с 13 шагов разбега.Совершенствование техники прыжков в длину.Прыжки в высоту с 9 шагов разбега.Прыжки в высоту с 11 шагов разбега.Прыжки в высоту способом «перешагивание».Совершенствование техники прыжков в высоту.</p> <p>Метание мяча150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м. Метание мяча150г с 4-5 бросковых шагов на заданное</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Изучают</p>

		<p>расстояние.Метание мяча 150г в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 20м.Метание мяча 150г в и вертикальную цель с расстояния 20м.Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность. Метание гранаты 500 – 700 г с колена и лежа на дальность. Метание гранаты 500 – 700 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. Метание гранаты 500 – 700 г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.Бросок набивного мяча 2кг двумя руками с одного – четырех шагов вперед-вверх. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений на заданное расстояние.Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений на дальность.</p> <p>Длительный бег до 25 мин. Длительный бег до 20мин.Кросс по слабопересеченной местности.Гимнастическая полоса препятствий.Бег с гандикапомБег в гору и с горы.Групповой бег до 20 мин.Бег в переменном темпе до 25 мин..Круговая тренировкаЭстафеты Бег на 3000 м.</p>	<p>основы техники эстафетного бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p>
--	--	--	---

				<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метания.</p> <p>Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метания.</p> <p>Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Соблюдают</p>
--	--	--	--	--

				<p>правила безопасности.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>
--	--	--	--	--

				деятельности.
--	--	--	--	---------------

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### 7.1. Печатное пособие:

Учебник :Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеразвивающих учреждений М. Просвещение, 2019 года.

### 7.2 .Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Количество
1	Спортивно – игровой комплекс	1
2	Конь гимнастический	1
3	Сетка футбольных ворот	1
4	Стол теннисный	1
5	Канат для перетягивания	10 м
6	Козел гимнастический	1
7	Мостик гимнастический	1
8	Велотренажер	1
9	Ворота универсальные	4
10	Скамейка гимнастическая	3
11	Щит баскетбольный тренировочный	2
12	Гиря, 16 кг.	1
13	Гиря, 24 кг.	1
14	Сетка волейбольная белая	2
15	Мяч волейбольный	5

16	Мяч футбольный	12
17	Обруч алюминиевый	7
18	Набор для настольного тенниса	1

7.3. Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. Уроки на платформе «Инфоурок»,
2. Уроки на платформе «РЕШ»,
3. Электронный учебник «Физическая культура.» 10-11 классы:  
Учебник для общеобразовательной организации: базовый уровень  
/В.И. Лях.-6-е изд. – М. Просвещение, 2019.-255 с.

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол № 1 заседания методического  
объединения учителей естественно –  
математического и прикладного цикла  
от «28» 08 \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Сафразбекова Р.Г.Сафразбекова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
С.А. Гарбуз  
« 28 » 08 \_\_\_\_\_ 2020г.