

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов №60» города Кирова  
(МБОУ СОШ с УИОП №60)**

ул. Воровского, д.153, г.Киров, Россия, 610021

тел./факс: (8332) 62-03-55, тел./факс: (8332) 52-66-41, тел.: (8332) 62-12-54, тел.: (8332) 62-12-98

e-mail: [sch60@kirovedu.ru](mailto:sch60@kirovedu.ru)

ОКПО 10937133, ОГРН 1034316538409, ИНН/КПП 4346041167/434501001

.....

Основная образовательная программа  
среднего общего образования  
МБОУ СОШ с УИОП № 60 города Кирова

Содержательный раздел

**Рабочая программа  
по физической культуре**

***10 - 11 класс  
на 2022-2023 учебный год***

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**, предметная область «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Минобрнауки от 29.06. 2017 г. № 613 «О внесении изменений в ФГОС СОО», с учетом освоения основной образовательной программы среднего общего образования (от 28 июня 2016г. № 2/ 16-з). С учетом примерной программы по предмету физическая культура для 10-11 классов (автор программы В.И. Лях). Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-11 классов к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (автор В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

Рабочая программа рассчитана на 136 часов, при занятиях 2 часа в неделю.  
(10 класс 68 часов, 11 класс 68 часов)

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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.

**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; (Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 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.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы 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); (Приказа 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;

**Планируемые результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования предмета «Физическая культура» в 10-11 классе.**

## **Выпускник, окончивший 11 класс, 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, окончивший 11 класс, получит возможность научиться:**

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

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень).**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
- сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;
- правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;
- передвижение на лыжах;
- плавание;
- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
- техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;
- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- прикладное плавание.

## **Содержание материала по классам**

<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни.</b>	
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 адаптивной физической
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-	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

оздоровительной деятельностью.	ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.
Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
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
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>
Техника безопасности на уроках гимнастики. <b>Совершенствование строевых упражнений:</b> повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> 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; <b>Освоение и совершенствование висов и</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. <b>Совершенствование строевых упражнений:</b> повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> 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. <b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b> 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,

<p><b>упоров (для юношей).</b>          Подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седьмые ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b>          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.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b>          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).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b>          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.</p> <p><b>Развитие физических способностей:</b>          упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>	<p>соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b>          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.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b>          Юноши          Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.).          Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b>          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.</p> <p><b>Развитие физических способностей:</b>          упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>
<p><b>Легкая атлетика 12 часов</b></p>	<p><b>Легкая атлетика 12 часов</b></p>

<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.</p> <p>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><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 12 часов.</b></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, поъемы 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><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 12 часов.</b></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, поъемы 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><b>Волейбол 10 часов.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p> <p>Совершенствовании техники приема и передач мяча:</p> <p>Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча</p>	<p><b>Волейбол 10 часов.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p> <p>Совершенствовании техники приема и передач мяча:</p> <p>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</p>

<p>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.</p> <p>Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар в поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей.</p> <p>Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>вперед с последующим скольжением на груди –животе.</p> <p>Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар в поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей.</p> <p>Учебная игра. Ведение протокола</p>
<p><b>Баскетбол 10 часов</b></p> <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p> <p>Закрепление техники передвижений.</p> <p>Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p><b>Баскетбол 10 часов</b></p> <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>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.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>
<p><b>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</b></p> <p>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.</p> <p>Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p>	<p><b>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</b></p> <p>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.</p> <p>Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p> <p>Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой,</p>

<p>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>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><b>Полоса препятствий</b> 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><b>Полоса препятствий</b> 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><b>Плавание</b> Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p><b>Плавание</b> Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p><b>Туризм.</b> Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>	<p><b>Туризм.</b> Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>
<p><b>Элементы единоборства</b> Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	<p><b>Элементы единоборства</b> Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>
<p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p>	<p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p>

**Тематическое планирование для 10-11 классов с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы с учетом Программы воспитания**

№	Название темы(разделов)	10класс (количество часов)	11класс (количество часов)	Модуль «Школьный урок»
1.	<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни.</b>	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	<p>– установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных</p>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
3	<b>Физическое совершенствование</b>	68	68	
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	
	Легкая атлетика	20	20	
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12	12	
	Волейбол	10	10	
	Баскетбол	10	10	
	Футбол,мини-футбол	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Прикладная физическая подготовка	2	2	
	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	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	
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока	

				<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>– организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------