Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ташелка муниципального района Ставропольский Самарской области

Рассмотрено:	**Согласовано:**	**Утверждено:**
Заседание МО учителей естественно-математического цикла	Педагогическим советом	Директор школы
Протокол №1	Протокол №1	Ф.Ш. Аюпова
от «08» августа 2022г.	от « 08 » августа 2022г.	Приказ № 124
		от « 08 » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10 – 11 классы

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Ташелка, CN=Аюпова Ф.Ш., E="tashel_sch@samara.edu.ru"
00a982ea3ca56a2153
2022.09.12 22:01:27+04'00'

Составители программы:
учитель высшей квалификационной категории
Лобачева И.Н.

2022-2023 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, с учетом содержания основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Ташелка и авторской программы «Физическая культура 10 - 11классы». Авторы – составители: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.10-11 классы - М.: Просвещение, 2019 .

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 -11классах

Целью данной программы является направленность на достижение образовательных результатов в соответствии с ФГОС, в частности:

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом

самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в

поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной,

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

I.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1.Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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.

– 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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

– Физическое совершенствование

– Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

– Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

– Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

III. Содержание учебного предмета

Физическая культура

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Гимнастика с элементами акробатики:

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

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

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 (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преоделение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

III. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 КЛАСС.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика.	**10**
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1
2	Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1
3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин	1
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1
5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега.	1

	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	
7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1
	Раздел 2.Спортивные игры	**17**
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1
12	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
13	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
14	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
16	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
18	Учебная игра в баскетбол	1
19	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
20	Прием мяча отраженного от сетки	1
21	Варианты техники приема и передач мяча	1
22	Варианты подач мяча	1
23	Варианты нападающего удара через сетку	1
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
26	Учебная игра в волейбол	1
27	Игра в волейбол по правилам	1
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1

29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1
30	Лазанье по канату на скорость.	1
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж	1
32	Упражнения в равновесии	1
33	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах	1
34	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок	1
35	Упражнения в равновесии	1
36	Лазанье по двум канатам	1
37	Упражнения на брусьях	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Упражнения в равновесии	1
40	Упражнения на брусьях	1
41	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	1
42	Упражнения в равновесии	1
43	Акробатическая комбинация - учет	1
44	Опорный прыжок	1
45	Упражнения в равновесии	1
46	Опорный прыжок	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов	1
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	**30**
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Подъем в гору скользящим шагом	1
53	Одновременные ходы. Эстафеты	1
54	Повороты переступанием в движении	1
55	Передвижение коньковым ходом.	1
56	Попеременные ходы. Эстафеты	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
59	Преодоление подъемов и препятствий	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
61	Преодоление подъемов и препятствий	1

62	Прохождение дистанции до 5км	1
63	Передвижение коньковым ходом.	1
64	Повороты переступанием в движении.	1
65	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
66	Преодоление подъемов и препятствий	1
67	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1
68	Прохождение дистанции до 5км	1
69	Передвижение коньковым ходом.	1
70	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
71	Передвижение коньковым ходом.	1
72	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1
73	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
74	Преодоление подъемов и препятствий	1
75	Прохождение дистанции до 5км	1
76	Преодоление подъемов и препятствий	1
77	Прохождение дистанции до 5км	1
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1
	Раздел 5. Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1
81	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	Учебная игра в баскетбол	1
84	Игра в баскетбол по правилам	1
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1
86	Варианты техники приема и передач мяча	1
87	Варианты подач в волейболе.	1
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	Игра по упрощенным правилам	1
91	Учебная игра в волейбол	1
92	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1
93	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1
94	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1
95	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1

96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1
97	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
98	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
99	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на дальность.	1
100	Медленный бег до 25 мин.	1
101	Бег 1500м -2000 м	1
102	Игры – эстафеты. Итоги за год.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика.	**10**
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1
5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1
6	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1
7	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1
8	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1

9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1
10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1
	Раздел 2. Спортивные игры	
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
12	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
13	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
14	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
15	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
17	Учебная игра в баскетбол	1
18	Игра в баскетбол по правилам	1
19	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
20	Прием мяча отраженного от сетки	1
21	Варианты техники приема и передач мяча	1
22	Варианты подач мяча	1
23	Варианты нападающего удара через сетку	1
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
26	Учебная игра в волейбол	1
27	Игра в волейбол по правилам	1
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1
30	Лазанье по канату на скорость	1
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю);	1

	Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	
32	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
35	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
36	Лазанье по двум канатам	1
37	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1
38	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1
39	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
40	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1
42	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
43	Акробатическая комбинация.	1
44	Опорный прыжок. Отжимания.	1
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
46	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1
	Раздел 4. Лыжная подготовка	**30**
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Подъем в гору скользящим шагом	1
53	Одновременные ходы	1
54	Повороты переступанием в движении	1
55	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
56	Попеременные ходы	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1

	и состояния лыжни	
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
61	Преодоление подъемов и препятствий	1
62	Элементы тактики лыжных ходов	1
63	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1
64	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
65	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
66	Преодоление подъемов и препятствий	1
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
68	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1
69	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
70	Элементы тактики лыжных ходов	1
71	Техника конькового хода. Эстафеты.	1
72	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
73	Преодоление подъемов и препятствий	1
74	Элементы тактики лыжных ходов	1
75	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
76	Элементы тактики лыжных ходов	1
77	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1
	Раздел 5. Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1
81	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
83	Учебная игра в баскетбол	1
84	Игра в баскетбол по правилам	1
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1
86	Варианты техники приема и передач мяча	1
87	Варианты подач	1
88	Варианты нападающего удара через сетку	1
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1

90	Игра по упрощенным правилам	1
91	Учебная игра в волейбол	1
92	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1
93	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1
94	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1
95	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1
96	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1
97	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
98	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
99	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
100	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
101	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1
102	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1