

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя школа»

Принято на педагогическом совете школы
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.



Т.В. Ордина

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс**

Составитель:

Дурягин Максим Юрьевич,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

с. Кичменгский Городок
2021

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с последующими изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год. учебник 2018
- Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МАОУ «Первомайская средняя школа» (приказ от 27.08.2021 № 167).

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 10 классе – 68 часов, в 11 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на два года обучения.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре.

Вид контроля	10 класс		11 класс	
	м	д	м	д
Зачет по контрольным нормативам	19	17	19	17
Теоретические задания (для освобожденных)	8	8	8	8

Промежуточная аттестация проводится в 10 классе в конце учебного года в форме зачета по контрольным нормативам.

Сроки реализации рабочей программы: 2 года

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. 1. Личностные результаты

- 1) формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 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;

б) 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.

1. 2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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.

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.

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.

1. 3. Предметные результаты:

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2) Содержание учебного предмета (136 часов)

10 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни (3 часа)

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.

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

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.

Физическое совершенствование (63 часа)

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

11 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни (3 часа)

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

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

Физическое совершенствование (63 часа)

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; 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.*

3) ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	10 клас		Кол-во часов
	Вид программного материала	Воспитательный потенциал урока.	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; 	3
2	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	16

3	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; 	9
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	2
5.	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; 	11
6	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; 	18
7	Элементы единоборств	<ul style="list-style-type: none"> • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; 	4
8	Волейбол		5

		<ul style="list-style-type: none"> • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими 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. 	
	Всего за год		68

№ п/п	11 класс		Кол-во часов
	Вид программного материала	Воспитательный потенциал урока.	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; 	3
2	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; 	21
3	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета 	6

		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;	
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; 	11
6	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; 	17
7	Элементы единоборств	<ul style="list-style-type: none"> • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; 	4
8	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими 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. 	5
	Всего за год		68

Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	10 класс	68
Физическая культура и здоровый образ жизни		3
1	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.	1
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Легкая атлетика		8
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1
5	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1
6	Бег 60 м. (зачет) Техника передачи эстафетной палочки.	1
7	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
8	Прыжок в длину с разбега согнув ноги (зачет)	1
9	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	1
10	Метание гранаты 500г (девушки), 700 г.(юноши) на дальность (зачет)	1
11	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (зачет)	1
Баскетбол		9
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
13	Ловля и передачи мяча	1

14	Ведение мяча	1
15	Броски мяча в кольцо после ведения	1
16	Вырывание и выбивание мяча	1
17	Тактика игры в защите	1
18	Тактика игры в нападении	1
19	Учебная игра 3x3, 5x5	1
20	Учебная игра 5x5	1
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
21	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
22	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
5.	Гимнастика с элементами акробатики	11
23	Техника безопасности на уроках гимнастики Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат (зачет)	1
24	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	1
25	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	1
	Акробатическая комбинация (зачет)	
26	Перекладина, брусья Юноши: подъем в упор силой Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь	1
27	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках,	1

	опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	
28	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом Соединение на перекладине и брусках из 2-3 элементов	1
29	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
30	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
31	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (зачет) Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (зачет)	1
32	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Наклон вперед из положения стоя (зачет)	1
Лыжная подготовка		18
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	1
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	1
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	1
37	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1

38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км (зачет)	1
39	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	1
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	1
41	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	1
43	Одновременный двухшажный коньковый ход (зачет). Прохождение дистанции до 3,5км	1
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	1
45	Одновременный одношажный коньковый ход (зачет). Прохождение дистанции до 4км	1
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	1
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	1
48	Торможение плугом (зачет). Прохождение дистанции до 6км	1
49	Поворот плугом, переступанием (зачет). Прохождение дистанции до 6км	1
50	Лыжные гонки на 3 км	1
9.	Волейбол	9
51	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1
52	Основная стойка, передвижение	1
53	Прямая нижняя подача через сетку	1
54	Прямая верхняя подача через сетку	1
55	Прием и передача мяча снизу	1

56	Прием и передача мяча сверху	1
57	Атакующий удар через сетку	1
58	Атакующий удар через сетку. Учебная игра	1
59	Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика		8
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
62	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет)	1
64	Бег 100 м. (зачет)	1
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 10 мин.	1
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность (зачет). Равномерный бег до 10 мин.	1
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). (зачет)	1
68	Промежуточная аттестация. Зачет.	1
Всего за год		68
<i>11 класс</i>		
Физическая культура и здоровый образ жизни		3
1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
2	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	1

3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
Легкая атлетика		11
4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Высокий и низкий старт.	1
5	Понятие об основных видах тренировки. Бег на короткие дистанции.	1
6	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	1
7	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин	1
8	Бег на 2000.3000 м	1
9	Метание мяча весом 150 на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние: в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м	1
10	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа:	1
11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
12	Эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки.	1
13	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	1
14	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения: бег с преодолением препятствий и на местности;	1
Баскетбол		6
15	Техника безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1

16	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
17	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с.	1
18	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
19	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
20	Учебная игра в баскетбол	
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
21	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительная ходьба и бег.	1
Гимнастика с элементами акробатики		11
22	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.	1
23	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
24	Совершенствование общеразвивающих упражнений с набивными мячами (весом до 2 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.	1
25	Совершенствование висов и упоров.	1
26	Совершенствование висов и упоров. Совершенствование опорных прыжков	1

27	Совершенствование опорных прыжков	1
28	Совершенствование акробатических упражнений	1
29	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов	1
30	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
31	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
32	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
Лыжная подготовка		17
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Закрепление навыков закаливания.	1
34	Переход с одновременно бесшажного хода на попеременно двухшажный ход.	1
35	Техника одновременно бесшажного хода	
36	Переход с одновременно двухшажного хода на попеременные.	1
37	Техника одновременного двухшажного хода	
38	Техника одновременного одношажного хода	
39	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
40	Попеременного двухшажного хода	
41	Лыжные гонки 1 км (девушки), 2 км (юноши)	
42	Техника конькового хода	
43	Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши)	
44	Преодоление подъемов и препятствий.	1

45	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1
46	Торможение «плугом», «упором». Спуск с уклонов	1
47	Преодоление подъемов и препятствий	1
48	Лыжные гонки 3 км (девушки), 5 км (юноши)	
49	Прохождение дистанции до 5 км (девушки). до 6 км (юноши)	1
Элементы единоборств		4
50	Техника безопасности. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
51	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному- из видов. Силовые упражнения и единоборства в парах	1
52	Упражнения в парах на овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
53	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Учебная схватка	1
Волейбол		5
54	Варианты подачи мяча, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1
55	Варианты нападающего удара через сетку	1
56	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
57	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
58	Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика		10
59	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения	1

	Бег на 100 м.	
60	Прыжки в длину с места	1
61	Прыжки в длину- с 13-15 шагов разбега. Равномерный бег до 2 км.	1
62	Прыжки в длину- с 13-15 шагов разбега.	1
63	Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег	1
64	Бег на 3000 м. Метание гранаты 500г. (девушки), 700г. (юноши).	1
65	Метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши).	1
66	Выполнение нормативных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	1
67	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
68	Промежуточная аттестация	1
	Всего за год	68
	<i>Всего на учебный предмет</i>	<i>136</i>