

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 20.03.2024 18:49:52
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

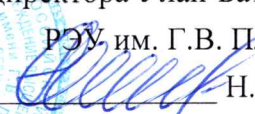
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

ОДОБРЕНО

На заседании методического
объединения учителей прикладных наук
Протокол № 1 от 30 августа 2021 года
Руководитель Методического
объединения

 Л.И. Зандакова

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Улан-Баторского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова
 Н.В. Антипова
31 августа 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень	Среднее общее образование
Класс	10-11 класс
Составитель	Баяр Сухбат, учитель физической культуры

Улан-Батор
2021

I. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Содержательной и критериальной основой для разработки программы по физической культуре явились планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования

Личностные результаты:

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 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 государства, 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 достоинству 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, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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 отношение 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 отношение 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 результаты:

Регулятивные УУД

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 УУД

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 УУД

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 результаты:

10 класс

Выпускник 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;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Выпускник научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- знать правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- характеризовать физические упражнения оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на уровне индивидуального развития основных физических качеств;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по адаптивной физической культуре и объяснять их важное социальное значение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета

10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (2-3 ч. в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Спортивные игры:

Баскетбол предполагает закрепление и совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игроков без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные технические, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Волейбол предполагает закрепление и совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча, нападающего удара через сетку, блокирование ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол включают обучение техники передвижений, варианты ударов без сопротивления

и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Комбинации техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливает акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1-2 ч. в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Закрепление приемов само регуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Легкая атлетика предполагает совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливает акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

Спортивные игры:

Баскетбол предполагает закрепление и совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, действия против игроков без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные технические, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Волейбол предполагает закрепление и совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча, нападающего удара через сетку, блокирование ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол включают обучение техники передвижений, варианты ударов без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Комбинации техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

III. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во час	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика 23 часа			
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.
2.	Равномерный бег 2 по 5 мин. (аэробный темп) отдых 5 мин. ОРУ на развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.
3.	Совершенствование. Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5) повторений.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.
4.	Равномерный бег на 1000 метров	1	
5.	Бег 3x10; 4x10 метров с ускорением.	1	
6.	Совершенствование. Бег на 60 метров (3 – 5 повторений).	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
7.	Аэробный бег до 8 минут. Олимпийские игры- история развития. Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты.
8.	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью. Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала.
9.	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек». Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и
10.	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м).	1	
11.	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1	

12.	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	1	основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
13.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1	
14.	Равномерный бег 1000 метров. Челночный бег 3x10; 4x10 метров. ОРУ на развитие выносливости.	1	
15.	Аэробный бег до 12 минут. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе.	1	
16.	Аэробный бег до 15 минут. Подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д).	1	
17.	Метание малого мяча (150 г) на точность. Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4повтора.	1	
18.	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1	
19.	Совершенствование. Низкий, высокий старт, бег с ускорением до 10 метров 4-6 повтора.	1	
20.	Учётный урок: Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	
21.	Учётный урок: Бег на 100м на результат.	1	
22.	Учётный урок: Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
23.	Учётный урок: Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	
Спортивные игры 27 часов			
24.	Инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные и подвижные игры).	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом со
25.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
26.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	
27.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
28.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Освоение ловли и передачи мяча в движении.	1	
29.	Броски мяча двумя руками с места, в движении	1	
30.	Двойной шаг. Способы бросков мяча (штрафной бросок).	1	
31.	Совершенствование. Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	1	
32.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	

33.	Игра в «Стритбол» по основным правилам.	1	сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе. Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры в баскетбол, волейбол и футбол как средство активного отдыха.	
34.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1		
35.	Совершенствование. Варианты бросков мяча в корзину в движении.	1		
36.	Совершенствование. Тактика стремительного нападения.	1		
37.	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.	1		
38.	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1		
39.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе.	1		
40.	Комбинаций из основных элементов передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	1		
41.	Техника приема мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1		
42.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.	1		
43.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1		
44.	Совершенствование прямой верхней передачи.	1		
45.	Передача мяча сверху во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1		
46.	Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
47.	Совершенствование техники нижней подачи, техники верхней подачи.	1		
48.	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия.	1		
49.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1		
50.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов				
51.	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой
52.	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат	1		
53.	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1		
54.	Кувырок вперёд-назад, комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1		
55.	Стойка на лопатках, стойка на голове (м),	1		

	мост из положения стоя с помощью и без (выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
56.	Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке».	1	Контролируют и оценивают качество выполнения
57.	Совершенствование: Комплекс гимнастических упражнений.	1	акробатических комбинаций. Оказывают помощь в
58.	Учётный урок: Комплекс гимнастических упражнений.	1	подготовке мест проведения занятий.
Лёгкая атлетика 10 часов			
59.	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.
60.	Челночный бег: 3x10м (3-4 повтора).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.
61.	Кроссовый бег без учёта времени.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
62.	Совершенствование: бег 500 метров (д); 800 метров (м).	1	Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты.
63.	Бег 100 метров.	1	Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала.
64.	Совершенствование: Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
65.	Учётный урок: Метание малого мяча в цель с 12-15 метров.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
66.	Учётный урок: Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора).	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67.	Учётный урок: по бегу на 100 метров.	1	
68.	Учётный урок: по прыжкам в длину с места.	1	
Итого		68 ч	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во час	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика 23 часов			
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1	Изучают требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями лёгкой атлетики.

			Определяют ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Изучают технику оказания первой помощи.
2.	Равномерный бег 2 по 5 мин. (аэробный темп) отдых 5 мин. ОРУ на развитие выносливости.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.
3.	Совершенствование. Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5) повторений.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития выносливости.
4.	Равномерный бег на 1000 метров.	1	Выполняют контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты.
5.	Бег 3x10; 4x10 метров с ускорением.	1	Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала.
6.	Совершенствование. Бег на 60 метров (3 – 5 повторений.).	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
7.	Аэробный бег до 8 минут. Олимпийские игры- история развития. Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
8.	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью. Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
9.	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек». Силовые «Статодинамические» упражнения.	1	
10.	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м).	1	
11.	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1	
12.	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	1	
13.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1	
14.	Равномерный бег 1000 метров. Челночный бег 3x10; 4x10 метров. ОРУ на развитие выносливости.	1	
15.	Аэробный бег до 12 минут. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе.	1	
16.	Аэробный бег до 15 минут. Подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д).	1	
17.	Метание малого мяча (150 г) на точность. Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4повтора.	1	
18.	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.	1	
19.	Совершенствование. Низкий, высокий	1	

	старт, бег с ускорением до 10 метров 4-6 повтора.		
20.	Учётный урок: Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	
21.	Учётный урок: Бег на 100м на результат.	1	
22.	Учётный урок: Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
23.	Учётный урок: Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	
Спортивные игры 27 часов			
24.	Инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные и подвижные игры).	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действия, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Организуют самостоятельную работу в группе.</p> <p>Контролируют и оценивают качество выполнения приемов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игры в баскетбол, волейбол и футбол как средство активного отдыха.</p>
25.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
26.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	
27.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
28.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Освоение ловли и передачи мяча в движении.	1	
29.	Броски мяча двумя руками с места, в движении.	1	
30.	Двойной шаг. Способы бросков мяча (штрафной бросок).	1	
31.	Совершенствование. Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	1	
32.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	
33.	Игра в «Стритбол» по основным правилам.	1	
34.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
35.	Совершенствование. Варианты бросков мяча в корзину в движении.	1	
36.	Совершенствование. Тактика стремительного нападения.	1	
37.	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.	1	
38.	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	
39.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе.	1	
40.	Комбинаций из основных элементов передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	1	
41.	Техника приема мяча сверху. Техника приема мяча снизу.	1	
42.	Совершенствование техники приёма и	1	

	передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.		
43.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
44.	Совершенствование прямой верхней передачи.	1	
45.	Передача мяча сверху во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	1	
46.	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
47.	Совершенствование техники нижней подачи, техники верхней подачи.	1	
48.	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	
49.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1	
50.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов			
51.	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Контролируют и оценивают качество выполнения акробатических комбинаций. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p>
52.	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д).	1	
53.	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	
54.	Кувырок вперёд-назад, комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	
55.	Стойка на лопатках, стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	
56.	Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке».	1	
57.	Совершенствование: Комплекс гимнастических упражнений.	1	
58.	Учётный урок: Комплекс гимнастических упражнений.	1	
Лёгкая атлетика 10 часов			
59.	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, развития</p>
60.	Челночный бег: 3x10м (3-4 повтора).	1	
61.	Кроссовый бег без учёта времени	1	
62.	Совершенствование: бег 500 метров (д); 800 метров (м).	1	
63.	Бег 100 метров.	1	
64.	Совершенствование: Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1	
65.	Учётный урок: Метание малого мяча в цель	1	

	с 12-15 метров		выносливости. Выполняют
66.	Учётный урок: Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора).	1	контрольные беговые, прыжковые, метательные упражнения и контрольные тесты. Контролируют и оценивают качество усвоения пройденного материала. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей, понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67.	Учётный урок: по бегу на 100 метров.	1	
68.	Учётный урок: по прыжкам в длину с места.	1	
Итого		68 ч	