

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 56
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru



УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ СОШ №56
(приказ от «30» августа 2021г № 68-од)

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
среднее общее образование
10-11 класс

ФГОС

Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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.

7.1. Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

8. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения

поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

8.1. Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

9. Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ГАРАНТ:

См. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

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.*

Тематическое планирование 10 класс

68 часов

№	Тема урока	Часы	Обязательный минимум содержания
Легкая атлетика (13ч)			
1/1	Теория, Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Техника низкого старта. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1	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. Физическая культура и основы здорового образа 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. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ
2/2	<i>Теория. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма, охраны здоровья.</i> Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3/3	Техника эстафетного бега по прямой и повороту. Техника финиширования. Развитие координационных способностей.	1	
4/4	ГТО. Бег 100м(с). Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге на 4*50 м.	1	
5/5	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. ГТО. Прыжок в длину с разбега (см). Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6/6	Организация и проведение туристских походов.	1	
7/7	Организация и проведение туристских походов.	1	
8/8	Правила соревнований по метанию мяча. Метание мяча в цель на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки).	1	
9/9	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного бега. Развитие скоростно-силовых качеств Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1	
10/10	ГТО. Метание спортивного снаряда весом 700 г (или весом 500 г (м)).	1	

11/11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Правила соревнования по кроссу.	1	ЗДОРОВЬЯ. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; <i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.</i> Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивно- оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;
12/12	Бег на выносливость. Оздоровительные ходьба и бег. Особенности дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость.	1	
13/13	ГТО. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км(мин, с) Техника легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом.	1	
Баскетбол 6ч			
1/14	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановкой игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча в парах, тройках. Правила игры в баскетбол.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).

2/15	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Знания о баскетбольной терминологии.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
3/16	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
4/17	Бросок одной рукой от плеча в движении. Тактика нападения быстрым прорывом. Технические и тактические приемы игры в баскетбол.	1	
5/18	Техника штрафного броска. Тактика нападения быстрым прорывом в игре. Развитие координационных способностей.	1	
6/19	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей.	1	
Волейбол 8ч			
1/20	Теория. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, прием снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
2/21	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
3/22	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
4/23	Передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача мяча.	1	
5/24	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
6/25	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Способы индивидуального и группового блокирования. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	

7/26	Индивидуальное блокирование. Техника и тактика действий в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	
8/27	Верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
Мини-футбол 3ч			
1/28	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
2/29	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание.	1	
3/30	Техника удара по мячу. Техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в футбол.	1	
Лыжная подготовка 10ч			
1/31	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости.	1	Передвижение на лыжах . Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2/32	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие выносливости.	1	
3/33	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1	
4/34	Чередование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1	
5/35	Попеременно четырехшажный ход. Дистанция 3 км со средней	1	

	скоростью.		
6/36	Техника преодоления контруклонов. Катание с горок.	1	
7/37	Попеременный двухшажный ход и одновременный ход на разной скорости.	1	
8/38	ГТО. Бег на лыжах на 3км (мин,с) или на 5км (мин,с).	1	
9/39	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) коньковым ходом.	1	
10/40	Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие скоростной выносливости.	1	
Гимнастика с основами акробатики 7ч			
1/41	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	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);
2/42	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.).	1	
3/43	Перестроения в передвижениях. Лазанье по канату в два приема. ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).	1	
4/44	. Повороты направо, налево, кругом в движении. Подъем переворотом. Подъем в упор силой. ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).ГТО рывок гири 16 кг.(количество раз).	1	
5/45	Методика проведения занятий со старшими школьниками. Подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	1	
6/46	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	

	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	1	
Национальные виды спорта 3ч			
1/47	Теория. Влияние занятий единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена спортсмена.	1	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
2/48	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов.	1	
3/49	Передвижение в стойках. Смена защитных и атакующих приемов. Учебная схватка.	1	
Легкая атлетика 10ч			
1/50	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
2/51	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. Техника бега в гору.	1	
3/52	Равномерный бег до 20 минут с грузом на плечах. Развитие выносливости.	1	
4/53	ГТО. Бег на 3км (мин,с) или на 2км(мин,с).Теоретические знания о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.	1	
5/54	Техника низкого старта. ГТО (бег 100м). Бег 60 м – на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	
6/55	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).	1	
7/56	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15ш.	1	
8/57	ГТО. Прыжок в длину с разбега (см).Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9/58	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Способы	1	

	действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег.		
10/59	ГТО. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м). Развитие координационных способностей.	1	
Плавание 1ч			
1/60	Теория. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника плавания. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Плавание на груди, спине (упр. на суше).	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. 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.
ОФП 8ч			
1/61	ОФП	1	
2/62	ОФП	1	
3/63	ОФП	1	
4/64	ОФП	1	
5/65	ОФП	1	

6/66	ОФП	1	
7/67	ОФП	1	
8/68	ОФП	1	

Тематическое планирование 11 класс

68 часов

№	Тема урока	Часы	Обязательный минимум содержания
Легкая атлетика (13ч)			
1/1	Теория, Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Техника низкого старта. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1	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. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании
2/2	<i>Теория. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма, охраны здоровья.</i> Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3/3	Техника эстафетного бега по прямой и повороту. Техника финиширования. Развитие координационных способностей.	1	
4/4	ГТО. Бег 100м(с). Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге на 4*50 м.	1	
5/5	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. ГТО. Прыжок в длину с разбега (см). Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6/6	Организация и проведение туристских походов.	1	
7/7	Организация и проведение туристских походов.	1	
8/8	Правила соревнований по метанию мяча. Метание мяча в цель на	1	

	дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки).		здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении
9/9	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного бега. Развитие скоростно-силовых качеств Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1	профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
10/10	ГТО. Метание спортивного снаряда весом 700 г (или весом 500 г (м).	1	ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ
11/11	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Правила соревнования по кроссу.	1	ЗДОРОВЬЯ.
12/12	Бег на выносливость. Оздоровительные ходьба и бег. Особенности дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость.	1	ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
13/13	ГТО. Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км(мин, с) Техника легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом.	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским

			физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;
Баскетбол 6ч			
1/14	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановкой игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча в парах, тройках. Правила игры в баскетбол.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
2/15	Сочетания приемов передвижения и остановок игрока. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Знания о баскетбольной терминологии.	1	
3/16	Тактика нападения быстрым прорывом. Изучение тактических и технических приёмов игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
4/17	Бросок одной рукой от плеча в движении. Тактика нападения быстрым прорывом. Технические и тактические приемы игры в баскетбол.	1	
5/18	Техника штрафного броска. Тактика нападения быстрым прорывом в игре. Развитие координационных способностей.	1	
6/19	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей.	1	
Волейбол 8ч			
1/20	Теория. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, прием снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
2/21	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
3/22	Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя	1	

	прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.		
4/23	Передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача мяча.	1	
5/24	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
6/25	Техника приема и передачи мяча, техника прямого нападающего удара. Способы индивидуального и группового блокирования. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
7/26	Индивидуальное блокирование. Техника и тактика действий в игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	
8/27	Верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача мяча. Практика игры в волейбол по упрощенным правилам.	1	
Мини-футбол 3 ч			
1/28	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	Физическое совершенствование. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .
2/29	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание.	1	
3/30	Техника удара по мячу. Техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в футбол.	1	
Лыжная подготовка 10 ч			
1/31	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. Развитие выносливости.	1	Передвижение на лыжах . Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Подготовка к соревновательной

2/32	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие выносливости.	1	деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3/33	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1	
4/34	Чередование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1	
5/35	Попеременно четырехшажный ход. Дистанция 3 км со средней скоростью.	1	
6/36	Техника преодоления контруклонов. Катание с горок.	1	
7/37	Попеременный двухшажный ход и одновременный ход на разной скорости.	1	
8/38	ГТО. Бег на лыжах на 3км (мин,с) или на 5км (мин,с).	1	
9/39	Прохождение дистанции 5 км (м), 3 км (д) коньковым ходом.	1	
10/40	Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие скоростной выносливости.	1	
Гимнастика с основами акробатики 7ч			
1/41	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	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.
2/42	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.).	1	
3/43	Перестроения в передвижениях. Лазанье по канату в два приема. ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).	1	
4/44	. Повороты направо, налево, кругом в движении. Подъем переворотом. Подъем в упор силой. ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).ГТО рывок гири 16 кг.(	1	

	количество раз).		Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
5/45	Методика проведения занятий со старшими школьниками. Подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	1	
6/46	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	
	Техника акробатических связок. Техника базовых шагов аэробики (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	1	
Национальные виды спорта 3ч			
1/47	Теория. Влияние занятий единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена спортсмена.	1	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
2/48	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов.	1	
3/49	Передвижение в стойках. Смена защитных и атакующих приемов. Учебная схватка.	1	
Легкая атлетика 10ч			
1/50	Теория. Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
2/51	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. Техника бега в гору.	1	
3/52	Равномерный бег до 20 минут с грузом на плечах. Развитие выносливости.	1	
4/53	ГТО. Бег на 3км (мин,с) или на 2км(мин,с).Теоретические знания о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.	1	
5/54	Техника низкого старта. ГТО (бег 100м). Бег 60 м – на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	

6/55	Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).	1	
7/56	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15ш.	1	
8/57	ГТО. Прыжок в длину с разбега (см).Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9/58	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Способы действий в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег.	1	
10/59	ГТО. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м). Развитие координационных способностей.	1	
Плавание 1ч			
1/60	Теория. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника плавания. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Плавание на груди, спине (упр. на суше).	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. 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.
ОФП 8ч			
1/61	ОФП	1	
2/62	ОФП	1	
3/63	ОФП	1	
4/64	ОФП	1	
5/65	ОФП	1	
6/66	ОФП	1	
7/67	ОФП	1	
8/68	ОФП	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575863

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022