

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия-интернат №13» НМР РТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**на уровень среднего общего образования**

Составитель:  
Богданов А.В.

г. Нижнекамск

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- воспитание 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 (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению

индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **10 класс**

Обучающийся 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).

*Обучающийся 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.

### **11 класс**

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).
- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение. Способы двигательной (физкультурной) деятельности .
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании

физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре:** умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы Физической культуры общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы:** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

**Медико-биологические основы:** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Баскетбол** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара

через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

**Гимнастика** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника

безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка** Лыжная подготовка (девушки): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

**Плавание** Имитация- совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

**Подготовка к выполнению видов испытаний** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Ведение дневника спортсмена. Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение

различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика:** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика:** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 500 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка:** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** Имитация-совершенствования техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10-11 классы», автор - В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014)

**Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы**  
**10 класс**

№ п\п	Раздел, тема	Колич ество часов
	<b>Знания о физической культуре – 1ч</b>	<b>1</b>
1	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
	<b>Легкая атлетика-14 ч</b>	<b>1</b>

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1
3	Высокий старт с пробеганием отрезков до 30 м	1
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1
5	Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров – на результат.	1
6	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты (500г) на дальность с разбега	1
8	Метание гранаты на дальность. Челночный бег – на результат	1
9	Метание гранаты на результат	1
10	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
12	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег с преодолением препятствий.	1
13	Длительный бег на выносливость -2000 м .Спортивные игры.	1
14	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат	1
15	Бег 2000 м – на результат.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
16	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила .Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	<b>Баскетбол</b>	11
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления	1
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке ,с изменением направления движения и скорости	1
19	Ловля и передача мяча.	1
20	Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол	1
21	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1
22	Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
23	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
24	Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
25	Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол	1
26	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
27	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Основы знаний	1

	<b>Гимнастика</b>	14
29	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1
30	Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг	1
31	Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 3 кг.	1
32	Упражнения в висе и упорах.	1
33	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. подтягивание – на низкой перекладине – на результат	1
34	Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
35	Развитие силы. Подтягивание из виса лежа. Метание набивного мяча Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	1
36	Совершенствование силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1
38	Упражнения в висе и упорах. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
39	Развитие силовых способностей.	1
40	Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 30 с. Эстафеты. Упражнения на гибкость	1
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	Совершенствование скоростно-силовых способностей. .Отжимание на результат	1
	<b>Волейбол</b>	6
43	Инструктаж Т/Б по волейболу. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44	Прием и передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, передача мяча в парах через сетку	1
45	Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
46	Нижняя прямая подача мяча: в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку	1
47	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.. Учебная игра.	1
48	Нападающий удар .Учебная игра.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1

49	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Правила личной гигиены и форма одежды. Развитие выносливости.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	13
50	Техника одновременных классических лыжных ходов	1
51	Техника попеременных классических лыжных ходов	1
52	Передвижение на лыжах 3-5 км. б/у времени..	1
53	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 3-5 км. б/у времени.	1
54	Техника выполнения спусков и подъемов на склонах	1
55	Передвижение на лыжах 3-5 км. Классические ходы	1
56	Техника выполнения поворотов и торможений. Передвижение на лыжах 3-5 км. Классические ходы	1
57	Техника конькового хода. Передвижение на лыжах 3-5 км .	1
58	Лыжная эстафета.	1
59	Техника конькового хода. Передвижение на лыжах 2 км на результат.	1
60	Техника изученных лыжных ходов на оценку.	1
61	Передвижение на лыжах 3 км на результат. Классические ходы, коньковый ход	1
62	Передвижение на лыжах 5 км б/у. Классические ходы, коньковый ход	1
	<b>Баскетбол</b>	14
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. Правила	1
64	Ловля и передача. Бросок мяча. Терминология игры в баскетбол. Правила.	1
65	Бросок мяча. Ловля и передача. Терминология игры в баскетбол	1
66	Бросок мяча. Ловля и передача. Терминология. Учебная игра в стритбол	1
67	Бросок мяча в движение(2 шага). Учебная игра	1
68	Штрафной бросок, подбор и добивание мяча. Учебная игра	1
69	Бросок с отскоком от щита, подбор и добивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
70	Ловля и передача мяча в движение. Учебная игра.	1
71	Ведение, передача, бросок мяча в движение. Учебная игра.	1
72	Дриблинг, передача, бросок мяча в движение. Учебная игра.	1
73	Ведение, передача, бросок мяча в движение. Прыжки в длину с места на результат.	1
74	2х-сторонняя учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок из 10- на оценку.	1
75	Прыжки через скакалку. 2х-сторонняя учебная игра	1
76	2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров. Пресс за 1 мин.	1

<b>Плавание</b>		1
77	Имитация - совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).	1
<b>Волейбол</b>		14
78	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты, игровые упражнения	1
79	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения	1
80	Прием и передача мяча в парах ,тройках ,командах	1
81	Нижняя, верхняя подача мяча.	1
82	Нижняя, верхняя подача мяча- прием подачи.	1
83	Нападающий удар ,учебная игра	1
84	2х-сторонняя учебная игра	1
85	Нападающий удар в тройках через сетку.2х-сторонняя учебная игра	1
86	Нападающий удар через сетку ,учебная игра	1
87	Нижняя, верхняя подача мяча из 10 на оценку.	1
88	Развитие координационных способностей и развитие прыгучести. Учебная игра	1
89	Технические приемы. Прием и передача. Нижняя, верхняя подача. Тактика игры	1
90	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра	1
91	Тактика. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		2
92	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
93	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		12
94	Инструктаж по т/б. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча	1
95	Метание теннисного мяча, мяча 150 гр. Бег с преодолением препятствий.	1
96	Прыжок в длину с места, с разбега. Переменный бег – 10 минут.	1
97	Прыжок в длину с места, с разбега, бег – 30-60 м.	1
98	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Метание гранаты (500гр.)	1
99	Метание гранаты (500гр.), бег – 100 м.	1
100	Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости(2 км)	1
101	Тестирование. Бег 30м. на результат. Метание гранаты (500гр.)	1
102	Тестирование. Бег 1000 м. на результат.	1
103	Тестирование. Бег 60 м. Метание гранаты (500гр.) на дальность с разбега.	1

104	Тестирование. Бег 100м. на результат. Полоса препятствий. Бег 2000м. на результат	1
105	Подведение итогов года.	1

### 11 класс

№ п\п	Раздел, тема	Количе ство часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
	<b>Легкая атлетика</b>	14
2	Спортивная ходьба. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег- с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1
3	Высокий старт с пробеганием отрезков 30- 60 м .Развитие скоростных качеств.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег 100 м -финальное усилие.	1
5	Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров – на результат.	1
6	Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты (500г) на дальность с разбега	1
8	Метание гранаты на дальность. Челночный бег – на результат	1
9	Метание гранаты на результат. Правила соревнований по метанию	1
10	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
12	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег по пересеченной местности- 2000м	1
13	Длительный бег на выносливость -2000 м .Спортивные игры.	1
14	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат	1
15	Бег 2000 м – на результат.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
16	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Терминология игры в баскетбол, стритбол. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	<b>Баскетбол</b>	11
17	Технические приемы: броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
18	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке ,с изменением направления движения и скорости	1
19	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	1

20	Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол	1
21	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении	1
22	Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
23	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
24	Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
25	Штрафной бросок мяча. Тактика свободного нападения. Игра в баскетбол	1
26	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
27	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Гимнастика, акробатика, инструктаж ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга	
	<b>Гимнастика</b>	14
29	Висы прогнувшись, упоры. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	1
30	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение мышц. Висы и упоры	1
31	Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату	1
32	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки	1
33	Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Танцевальные движения	1
34	Комбинация из разученных элементов. Комплексы адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег	1
35	Комплекс гимнастических упражнений	1
36	Композиции ритмической гимнастики.	1
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1
38	Упражнения в висе и упорах. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
39	Развитие силовых способностей. Комплекс с гантелями.	1
40	Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 30 с. Эстафеты. Упражнения на гибкость	1
41	Развитие скоростно-силовых способностей. Гибкость на оценку.	1
42	Совершенствование скоростно-силовых способностей. .Отжимание от пола на результат	1
	<b>Волейбол</b>	6
43	Инструктаж Т/Б по волейболу. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение	1

	ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
44	Прием и передача мяча, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, передача мяча в парах через сетку	1
45	Прием мяча после нижней, верхней прямой подачи. Нападающий удар.	1
46	Нижняя прямая подача мяча: в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку	1
47	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
48	Нападающий удар .Учебная игра.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
49	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Развитие выносливости.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	13
50	Разновидности лыжных ходов , коньковый ход.	1
51	Техника попеременных , одновременных классических лыжных ходов	1
52	Совершенствование техники передвижения на лыжах3-5 км. б/у времени	1
53	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 3-5 км. б/у времени..	1
54	Техника выполнения спусков и подъемов на склонах	1
55	Передвижение на лыжах 3-5 км. Классические ходы	1
56	Техника выполнения поворотов и торможений. Передвижение на лыжах 3-5 км. Классические ходы	1
57	Техника конькового хода. Передвижение на лыжах 3-5 км .	1
58	Лыжная эстафета.	1
59	Техника конькового хода. Передвижение на лыжах 2 км на результат.	1
60	Техника изученных лыжных ходов на оценку.	1
61	Передвижение на лыжах 3 км на результат. Классические ходы, коньковый ход	1
62	Передвижение на лыжах 5 км б/у. Классические ходы, коньковый ход	1
	<b>Баскетбол</b>	14
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. Правила	1
64	Ловля и передача. Бросок мяча. Терминология игры в баскетбол. Правила.	1
65	Бросок мяча. Терминология игры в баскетбол. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках	1
66	Бросок мяча. Ловля и передача. Терминология. Учебная игра в стритбол	1
67	Бросок мяча в движение (2 шага).Учебная игра. Позиционное нападение,	1
68	Штрафной бросок, подбор и добивание мяча. Учебная игра	1

69	Бросок с отскоком от щита, подбор и добивание мяча. Учебная игра в баскетбол	1
70	Ловля и передача мяча в движение. Учебная игра. Тактические действия	1
71	Ведение, передача. Учебная игра. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции	1
72	Дриблинг, передача, бросок мяча в движение. Учебная игра.	1
73	Ведение, передача, бросок мяча в движение.. Прыжки в длину с места – на результат.	1
74	2х-сторонняя учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок из 10- на оценку.	1
75	Прыжки через скакалку. 2х-сторонняя учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1
76	2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров. Пресс за 1 мин.	1
<b>Плавание</b>		1
77	Имитация-совершенствования техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).	1
<b>Волейбол</b>		14
78	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты, игровые упражнения	1
79	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения	1
80	Прием и передача мяча в парах ,тройках ,командах	1
81	Нижняя, верхняя подача мяча. Технические упражнения волейболиста	1
82	Нижняя, верхняя подача мяча- прием подачи. Учебная игра	1
83	Нападающий удар, учебная игра. Технические сочетания приемов волейболиста	1
84	2х-сторонняя учебная игра	1
85	Нападающий удар в тройках через сетку.2х-сторонняя учебная игра	1
86	Нападающий удар через сетку ,учебная игра	1
87	Нижняя, верхняя подача мяча из 10 на оценку.	1
88	Развитие координационных способностей и развитие прыгучести. Учебная игра	1
89	Технические приемы. Прием и передача. Нижняя, верхняя подача. Тактика игры	1
90	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра	1
91	Тактика. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		2
92	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
<b>Легкая атлетика</b>		9
94	Прыжок в длину с места, с разбега, бег – 30-60 м.	1
95	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места, с разбега. Бег 300-500 м	1
96	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Метание гранаты (500гр.)	1

97	Метание гранаты (500гр.), бег – 100 м. Бег 30м. на результат	1
98	Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости(2 км).Метание гранаты (500гр.)	1
99	Тестирование. Бег 1000 м. на результат. Метание гранаты (500гр.),	1
100	Тестирование. Метание гранаты (500гр.) на дальность с разбега. Полоса препятствий.	1
101	Тестирование. Бег 100м. на результат. Полоса препятствий. Бег 2000м. на результат.	1
102	Подведение итогов учебного года.	1