

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

Рассмотрена на заседании
кафедры
протокол № 1
от 24.08.2022 г.

Руководитель кафедры:

 /Матюшина Т.Н./

Согласована

Заместитель директора
по УВР:

 /Широкова Ю.А./

Утверждена приказом
по МАОУ «СОШ № 17»

№ 192-ОД от 24.08.2022 г.

Директор
МАОУ «СОШ № 17»

 /Ивашева Е.В./



**Рабочая программа среднего общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»**

Составители:

Балашов А.Е.,

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Злобина Л.А.,

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

ГО Краснотурьинск

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

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;

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.

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;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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.

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.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить: сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"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);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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;

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.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
(базовый)**

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. 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 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; ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах), маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, обручи, мячи; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Спортивные технико-тактические действия; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности*.

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

Составлено в соответствии с ФГОС СОО и на основе и на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика, баскетбол, футбол	27	<p>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. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях</p> <p>Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге</p> <p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в длину</p> <p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка</p> <p>Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель</p>
1	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	1		
2	Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта.	1		
3	Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней	1		
4	Гигиеническое и	1		

	оздоровительное значение бега. Оздоровительная ходьба и бег.		<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>и на дальность Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в соревновательной обстановке Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке</p>
5	Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции.	1		
6	Основные виды и техника эстафетного бега.	1		
7	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
9	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину.	1		
10	Спринтерская и прыжковая подготовка.	1		
11	Футбол. Виды и приемы передвижения футболиста.	1		
12	Приемы и способы ударов по мячу ногой и головой.	1		

13	Остановка мяча ногой, грудью и головой.	1		
14	Основные способы ведения мяча ногой.	1		
15	Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.	1		
16	Тройной прыжок.	1		
17	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность.	1		
18	Правильное держание гранаты. Положение метящего перед разбегом	1		
19	Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания. Выполнение скрестного шага при метании.	1		
20	Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления.	1		
21	Баскетбол. Передвижение в нападении и защите.	1		

22	Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча.	1		
23	Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной.	1		
24	Финты и сочетания игровых приемов	1		
25	Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение.	1		
26	Зонная защита.	1		
27	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке	1		
II	Гимнастика с основами акробатики	21	Оздоровительные системы физического воспитания.	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих в парах, с малым
28	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	1	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	
29	Строевые упражнения. Строевые приемы и команды.	1	Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	
30	Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания.	1	Совершенствование техники упражнений	
31	Управление строем.	1		

	Комплексы упражнений.		базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); приемы страховки и самостраховки.	теннисным мячом Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций в висе и упоре Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне
32	Современные программы	1		
33	Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке.	1		
34	Перелезания: с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно	1		
35	Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки	1		
36	Управление строем. Комплексы упражнений.	1		
37	Управление строем. Комплексы упражнений.	1		
38	Приемы страховки и самостраховки.	1		
39	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	1		
40	Приемы страховки и самостраховки	1		
41	Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат.	1		

42	Опорные прыжки. Юноши (Девушки). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину	1		
43	Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь.	1		
44	Упражнения в равновесии, вскоки, передвижения.	1		
45	Упражнения в равновесии, повороты, прыжки, соскоки. (Девушки)	1		
46	Упражнения и комбинации упражнений (Девушки)	1		
47	Разучивание акробатической комбинации по рисунку .	1		
48	Составление своей акробатической комбинации (не менее 8 элементов), показ. (Девушки).	1		
III	Волейбол, подвижные игры, лыжная подготовка	30	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности
49	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	1	передвижение на лыжах технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
50	Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая	1		

51	Волейбол. Подача мяча: нижняя боковая	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Принимают участие в подборе подвижных и народных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр Демонстрируют технику классических и коньковых лыжных ходов Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова Демонстрируют передвижение до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). Проходят дистанцию на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
52	Волейбол. Подача мяча: верхняя прямая	1		
53	Прием подачи снизу двумя и одной рукой.	1		
54	Последовательность выполнения в игре переката на спине	1		
55	Последовательность выполнения в игре переката на груди.	1		
56	Передача мяча через сетку в прыжке	1		
57	Передача мяча двумя руками в зонах	1		
58	Нападающий удар	1		
59	Нападающий удар	1		
60	Блокирование нападающего удара	1		
61	Блокирование нападающего удара	1		
62	Подвижные игры. Влияние занятий подвижными играми на организм человека	1		
63	Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Голова и хвост», «Тягучки», «Шапочный	1		

	бой», «Перетягивание каната», «Городки».			
64	Подбор, разучивание и организация проведения подвижных игр. Зачет.	1		
65	Народные игры. «Круговой», «Мале-чина-калечина», «Котел», «Жмурки-носильщики», «Достань шапку», «Я есть!».	1		
66	Подбор, разучивание и организация проведения народных игр. Зачет	1		
67	Лыжные гонки. Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход	1		
68	Попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный ход	1		
69	Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход	1		
70	Одновременный с дополнительным отталкиванием, смена лыжных ходов	1		
71	Коньковые лыжные ходы.	1		

72	Одновременный полуконьковый ход	1		
73	Коньковый ход без отталкивания руками	1		
74	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1		
75	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле	1		
76	Передвижение на лыжах технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1		
77	Передвижение на лыжах технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах	1		
78	Прохождение дистанции	1		
IV	Баскетбол, легкая атлетика, плавание	24	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;. Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега;</p>	<p>Выполняют указания учителя. Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке</p> <p>Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге</p>
79	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	1		
80	гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1		

81	Баскетбол. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча.	1	метание гранаты, Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности.</i>	Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в высоту Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность Демонстрируют приобретенные навыки и умения теоретические знания в плавании и оказании первой мед. помощи.
82	Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной.	1		
83	Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной.	1		
84	Финты и сочетания игровых приемов. Добивание мяча в кольцо.	1		
85	Позиционное нападение.	1		
86	Позиционное нападение. Зонная защита.	1		
87	метание гранаты Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность.	1		
88	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;	1		
89	бег на короткие, средние и длинные дистанции	1		
90	Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние дистанции	1		

91	Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег техника бега на длинные дистанции	1		
92	Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на короткие дистанции	1		
93	прыжки в длину и высоту с разбега	1		
94	Совершенствование техники выполнения прыжков. Основные фазы прыжка.	1		
95	Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием.	1		
96	Тройной прыжок.	1		
97	Тройной прыжок.	1		
98	Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка	1		
99	Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка	1		
100	Резерв.	1		
101	Резерв.	1		
102	Резерв.	1		

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Составлено в соответствии с ФГОС СОО и на основе и на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика, баскетбол, футбол	27	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. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом
1	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Требования к выполнению контрольных упражнений.	1		
2	Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка	1		
3	Гимнастика при умственной и физической деятельности;	1		
4	Оздоровительная ходьба и бег. Изменение темпа и скорости	1		

	бега на дистанции.		к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	своих индивидуальных особенностей и способностей Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания гранаты в цель и на дальность Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в игровой обстановке Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол
5	Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе	1		
6	Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна	1		
7	Общие тактические приемы: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции	1		
8	Комплексы упражнений физической культуры	1		
9	Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка.	1		
10	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	1		
11	Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств	1		
12	Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		
13	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		

14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		
15	Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину	1		
16	Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков в высоту и тройного	1		
17	Метание. Совершенствование техники метания гранаты и на дальность	1		
18	Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника	1		
19	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
20	Техника игры вратаря. Ловля, отбивание мяча	1		
21	Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста	1		
22	Упражнения, направленные на развитие координационных	1		

	способностей			
23	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты	1		
24	Броски мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу»	1		
25	Упражнения, направленные на развитие физических способностей «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча	1		
26	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
27	Двусторонняя игра. Зачет.	1		
II	Гимнастика с основами акробатики	21	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений Составляют, разучивают и
28	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	1		
29	Строевые упражнения.	1		

30	Строевые упражнения.	1	Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); приемы страховки и самостраховки	демонстрируют выполнение комплексов упражнений Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые произвольные комбинации из 6—8 освоенных упражнений в висах и в упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций на бревне Демонстрируют выполнение акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений
31	Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек	1		
32	Упражнения без предметов и с предметами	1		
33	Упражнения без предметов и с предметами	1		
34	Акробатические и гимнастические комбинации Висы и упоры на перекладине.	1		
35	Акробатические и гимнастические комбинации Висы и упоры на перекладине.	1		
36	Приемы страховки и самостраховки.	1		
37	Упражнения в равновесии.	1		
38	Упражнения на гимнастических матах.	1		
39	Упражнения в равновесии.	1		
40	Акробатические упражнения.	1		
41	Произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений.	1		
42	Опорные прыжки. Юноши.	1		

	Опорный прыжок ноги врозь			
43	Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	1		
44	Подводящие упражнения, приемы страховки и самостраховки	1		
45	Упражнения с обручем (Юноши) Упражнения с мячом (Девушки)	1		
46	Упражнения с обручем (Девушки) Упражнения с мячом (Юноши)	1		
47	Произвольная комбинация из освоенных упражнений	1		
48	Комплекс упражнения на развитие гибкости.	1		
III	Волейбол, лыжная подготовка	30	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Система индивидуальных занятий	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке Учатся правильно планировать и
49	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	1		
50	Волейбол. Основы тактики игры в волейбол.	1		

51	Необходимые умения и навыки волейболиста.	1	оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	дозировать нагрузку Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям Практически применяют знания, умения и навыки по специальной тактической подготовке. Преодолевают классическим и свободным стилем до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Проходят на результат дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
52	Функции игроков и комплектование команды.	1		
53	Тактические действия в нападении	1		
54	Система игры в нападении через игрока передней линии	1		
55	Система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке	1		
56	Тактические действия в защите	1		
57	Командные тактические и технические действия в защите	1		
58	Прием и передача мяча	1		
59	Прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2	1		
60	Прием подачи, вторая передача в зоны 4 и 2	1		
61	Прием подачи, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке.	1		
62	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3	1		
63	Прием мяча снизу после	1		

	удара одной рукой			
64	Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка	1		
65	Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка	1		
66	Прием и передача мяча.	1		
67	Техника работы рук при классическом ходе	1		
68	Техника работы ног при коньковом ходе	1		
69	Техника передвижения на лыжах классическим ходом.	1		
70	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	1		
71	Методы тренировки: равномерный, переменный	1		
72	Методы тренировки: повторный, интервальный и контрольный	1		
73	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		

74	Выбор мази и нанесение ее в зависимости от условий	1		
75	Передвижение на лыжах технические приемы и командно-тактические действия.	1		
76	Совершенствование свободного (конькового) хода.	1		
77	Преодоление классическим и свободным стилем до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1		
78	Проход на результат дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		
IV	Баскетбол, легкая атлетика, ОРУ.	24	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; метание гранаты, Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности.</i>	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях
79	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	1		
80	Проведение ОРУ в правильной последовательности и с правильной формулировкой.	1		
81	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1		
82	Выполнение обгона	1		

	соперников. Лидирование в группе			по беговым дисциплинам
83	Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции	1		Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей
84	Двигательные качества легкоатлета.	1		Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге
85	Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств	1		Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту
86	Прыжки в длину с разбега.	1		Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания гранаты в цель и на дальность
87	Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков.	1		Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол
88	Метание гранаты Совершенствование техники метания гранаты и на дальность.	1		Разрабатывают и демонстрируют свой комплекс упражнений разминки на определенную дистанцию и способ плавания (по выбору)
89	Баскетбол. Передвижение в нападении и защите.	1		Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям
90	Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча.	1		Осваивают и практически применяют различные варианты соревновательной тактики
91	Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и	1		

	за спиной.		Демонстрируют умения и навыки, приобретенные на занятиях
92	Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста	1	
93	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	1	
94	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты	1	
95	Броски мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу»	1	
96	Упражнения, направленные на развитие физических способностей «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча	1	
97	Упражнения, направленные на развитие физических способностей «Баскетбол двумя мячами»	1	
98	Двусторонняя игра. Зачет.	1	
99	Двусторонняя игра.	1	
100	Резерв.	1	
101	Резерв.	1	
102	Резерв.	1	

