

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Селивановская средняя школа №28

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Наумов А.А

Старосветская И.В

Приказ № 165 от
«30.08.2023г»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1442209)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

с.Селиваново 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часа: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 20 часов: в 10 классе – 10 часов (1 час в неделю), в 11 классе – 10 часов (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	0			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14			
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	0			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	14			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
Итого		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	4			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	3			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	0			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14			
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	0			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	14			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
Итого		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

*Тематическое планирование по физической культуре
10 класс I четверть на ____ - ____ учебный год*

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
1		Истоки возникновения культуры как социального явления. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-2009. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств. «Комплекс зарядки (составление)».		
2		Культура как способ развития человека. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Совершенствование эстафетного бега. К/т- бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	Тестирование УФП	
3		ЗОЖ как условие активной жизнедеятельности человека. Специальные беговые упражнения. Бег 100 или 60 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебный норматив	
4		Основные направления и формы организации ФК в современном обществе. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. К/т – челночный бег 3x10 метров. Развитие скоростных качеств.	Тестирование УФП	

5		ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие выносливости бег 10мин.	Учебный норматив	
6		Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие выносливости. К/т – бег 1000 метров. «Современные оздоровительные системы физического воспитания».	Тестирование УФП	
7		Физическая культура физическое здоровье. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости.	Учебный норматив	
8		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине.	Учебный норматив	
9		Физическая культура и психическое здоровье. Бег (<i>ю-23 мин; д-17 мин</i>). Специально-беговые упражнения. Бег под гору Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (<i>ю - футбол</i>). Развитие выносливости.		
10		Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя игра. К/т -подтягивание на высокой(м), на низкой(д) перекладине. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-2009.	Тестирование УФП	
11		Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование	Тестирование УФП	

		<p>тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра. К/т – наклон вперед стоя на скамье.</p>		
12		<p>Спортивная подготовка (СФП). Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.</p>	Тестирование УФП	
13		<p>Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – прыжки в длину с места. «Роль современных оздоровительных систем в сохранении творческой активности и долголетия».</p>	Тестирование УФП	
14		<p>Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча из зоны 1-6-5 в зону 3. Учебная игра с заданием.</p>		
15		<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
16		<p>Физическая культура и социальное здоровье. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
17		<p>Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		

		«Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма».		
18		Основы организации образа жизни современного человека. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

**Тематическое планирование по физической культуре
10 класс II четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урок	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
19		Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-2009. Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см., стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Совершенствование сед углом . Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагат на бревне. Упр. Для позвоночника, стретчинг.		

20		<p>Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной ФК. Поворот кругом в движении. Ю -Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см.стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Д- сед углом . Совершенствование стойки на лопатках, кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. Закрепление полушпагат на бревне, выпады, сед углом на бревне. Упр.для позвоночника, стретчинг.</p>	Зачетный урок	
21		<p>Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Поворот кругом в движении. Ю-совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках . Совершенствование полушпагат на бревне , прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Упр. Для позвоночника, стретчинг.</p>	Зачетный урок	
22		<p>Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из виса на подколенках . Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой</p>	Зачетный урок	

		ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.		
23		Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из вися на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне, . Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д). Упр.для позвоночника, стретчинг. Очистительное дыхание.	Зачетный урок	
24		Упр. для профилактики нарушения и коррекции осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов . Разучивание размахивание и соскок назад. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Закрепление из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов. «Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью»	Зачетный урок	

25		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскок назад. Разучивание переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц. Упр.для позвоночника, стретчинг. Очистительное дыхание.</p>	Зачетный урок	
26		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование размахивания и соскок назад (ю). Закрепление переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Разучивание подъем в упор силой. Д- Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIIIкл. Разучивание переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди «Сеансы релаксации и самомассажа».</p>	Зачетный урок	
27		<p>Упр. для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Размахивания и соскок назад – оц.. Совершенствование переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Закрепление подъем в упор силой. Д- Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIIIкл. Закрепление переворот в упор толчком</p>	Зачетный урок	

		<p>обеих ног на нижней жерди. Разучивание соскок вперед и назад с поворотом. Разучивание опорного прыжка через коня углом с бокового разбега. Упр.для позвоночника, стретчинг.</p>		
28		<p>Комплекс упр. атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусьях. Закрепление соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега. «Роль оздоровительных систем в предупреждении вредных привычек».</p>	Зачетный урок	
29		<p>Комплекс упр. аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подъем в упор силой – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Совершенствование соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусьях. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега. Упр.для позвоночника, стретчинг.</p>	Зачетный урок	

30		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине – оц.</p> <p>Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соскок вперед и назад с поворотом – оц..</p> <p>Совершенствование соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.</p>	Зачетный урок	
31		<p>Ю- Лазания по канату без помощи ног – оц..</p> <p>Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц.</p> <p>Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега. Упр.для позвоночника, стретчинг.</p>	Зачетный урок	
32		<p>Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. . Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуальные подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.</p>	Зачетный урок	

Тематическое планирование по физической культуре
10 класс III четверть на ____ - ____ учебный год

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
33 34		Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018–2009. Совершенствование попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Зачетный урок	
35 36		Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременный четырехшажный ход. Совершенствование переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	Зачетный урок	
37 38		Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование переход с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуски со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход – оц. Прохождение дистанции.	Зачетный урок Зачетный урок	
39 40		Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуски со склона с поворотами, спуски со склона с торможением. Спуски со склона с	Зачетный урок Зачетный урок	

		поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.		
41 42		Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	Зачетный урок Учебный норматив	
43 44		Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	Зачетный урок Зачетный урок	
45 46		Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование переход с одного хода на другой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжные гонки 3 км – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	Учебный норматив	
47		Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-09. Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением, передвижений и остановок. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		

48 49		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».		
50		Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2х1х2. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
51 52		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х2). Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		

**Тематическое планирование по физической культуре
10 класс IV четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
53		Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-09. Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи.		

		Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
54		Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Зачетный урок	
55		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
56		Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
57		Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Зачетный урок	
58		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
59		Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. К/т – бросок набивного мяча из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ	Тестирование УФП	

		017-2009.		
60		Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование УФП	
61		Совершенствование прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. К/т – наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. Ю - футбол. Преодоление горизонтальных препятствий.	Тестирование УФП	
62		Круговая тренировка. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега – оц. Совершенствование челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление горизонтальных препятствий. Ю – футбол.	Учебный норматив	
63		Совершенствование стартовый разгон с преследованием. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – челночный бег 3х10 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 6 мин. Развитие выносливости. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Тестирование УФП	
64		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Учебный норматив	
65		Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 8 мин.	Тестирование УФП	

66		Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование УФП	
67		Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега – оц. Совершенствование метание гранаты на дальность. Бег 10 мин. Развитие выносливости.	Учебный норматив	
68		Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т - подтягивание на высокой(м), на низкой (д) перекладине. Развитие выносливости. Бег 15 мин. Спортивные игры футбол.	Тестирование УФП	
69		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств..	Учебный норматив	
70		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка юношей к трудовой деятельности и воинской службе.	Учебный норматив	

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс I четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
1		Адаптация организма и здоровье человека. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 017-09. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры футбол.		
2		ЗОЖ современного человека. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. К/т- бег 30 метров. Развитие скоростных качеств. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Тестирование УФП	
3		Определение индивидуального расхода энергии. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег бмин. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Учебный норматив	
4		ФК и профессиональная деятельность человека. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. К/т – челночный бег 3х10 метров. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры футбол.	Тестирование УФП	

5		ФК и продолжительность жизни человека. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 8 мин. Спорт игры футбол.	Учебный норматив	
6		Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров. «Оздоровительные системы физического воспитания». Спорт игры футбол.	Тестирование УФП	
7		Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости. Участие тульских спортсменов в летних юношеских играх.	Учебный норматив	
8		Синхрोगимнастика «Ключ». Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Учебный норматив	
9		Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной ФК и спортом. Бег (ю-15 мин; д-15 мин). Специально-беговые упражнения. Спортивные игры (ю - футбол). Развитие выносливости.		
10		Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование прямого	Тестирование УФП	

		нападающего удара. Учебная игра. К/т подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-2009.		
11		Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – наклон вперед стоя.	Тестирование УФП	
12		Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. Прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.	Тестирование УФП	
13		Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. Прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – прыжок в длину с места.	Тестирование УФП	
14		Сочетание приемов: передачи, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
15		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

16		Совершенствование верхней прямой подачи и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. «Физическая подготовка средствами волейбола».		
17		Совершенствование верхней прямой подачи и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Судейство спортивных соревнований по волейболу».		
18		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс II четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урок	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
19		Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 016-09. Юн. - Разучивание: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов на брусках. Дев. – Разучивание: стоя на коленях, наклон назад. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов на брусках. Упр. Для позвоночника, развитие		

		гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».		
20		Поворот в движении. Юн. - Закрепление: элементы акробатики. Разучивание: подъем разгибом до седа ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом назад. Стретчинг. Дев. – Закрепление: элементы акробатики. Разучивание: равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.		
21		Релаксация в системной организации мероприятий ЗОЖ. Поворот в движении. Юн., дев. Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование: элементы акробатики. Закрепление: упражнения на брусьях. Приемы борьбы лежа и самостраховки в единоборствах. Очищающее дыхание.	Зачетный урок	
22		Поворот в движении Юн., дев. - Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях, упражнения на брусьях. Единоборства в парах, игра «Борьба всадников». Упр.для позвоночника, стретчинг. <i>Развитие гимнастики в Тульской области.</i>	Зачетный урок	
23		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн., дев. – Акробатическая комбинация – оц. Совершенствование: упражнения на брусьях, прыжки через гимнастическую скакалку. Разучивание: перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении . Упр для позвоночника, стретчинг.	Зачетный урок	
24		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн.- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях –оц., Разучивание: подъем переворотом. Дев. - Совершенствование: комбинация на брусьях, прыжки через гимнастическую скакалку. Разучивание: упражнения с большими мячами.	Зачетный урок	

25		<p>Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн. - Удержание ног в положении угла – оц. Закрепление: упражнения на перекладине. Совершенствование: прыжки через скакалку.</p> <p>Дев. - комбинация на брусьях – оц. Закрепление: упражнения с большими мячами. Совершенствование: прыжки через скакалку. Упр для позвоночника, стретчинг.</p>	Зачетный урок	
26		<p>Массаж как форма оздоровительной ФК. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Юн. – Прыжки через скакалку - оц. Совершенствование упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног. Разучивание: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.</p> <p>Дев. – Прыжки через скакалку - оц. Совершенствование: упражнения с большими мячами; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной, конь в ширину, высота 110 см.</p>	Зачетный урок	
27		<p>Банная процедура. Юн. - Подъем переворотом. - оц. Закрепление: опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами, гантелями. Совершенствование лазание по канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Дев. – Совершенствование: гимнастические упражнения на бревне, поднятие туловища из и.п. лежа, опорный прыжок. Стретчинг.</p>	Зачетный урок	
28		<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Юн. - Совершенствование: опорный прыжок, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату.</p> <p>Дев. - Гимнастические упражнения на бревне – оц.</p>	Зачетный урок	

		Совершенствование: опорный прыжок, поднятие туловища из и.п. лежа. Упр для позвоночника.		
29		Упр. для профилактики острых респираторных заболеваний. Юн. - Опорный прыжок – оц. Совершенствование: лазание по канату, подтягивание. Дев. - Опорный прыжок – оц. Совершенствование: поднятие туловища из и.п. лежа, упражнения в висах и упорах. Упр для позвоночника, стретчинг.	Зачетный урок	
30		Упр. для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Юн. – Лазание по канату - оц. Совершенствование: подтягивание. Дев. - Поднятие туловища из и.п. лежа – оц. Совершенствование: подтягивание в висе лежа. Стретчинг.	Зачетный урок	
31		Юн. – Подтягивание - оц. Дев. – подтягивание в висе лежа. - оц. Упр для позвоночника, стретчинг. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Страховка.	Зачетный урок	
32		Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц. Упр для позвоночника, Комплекс упр. на повышение подвижности суставов и эластичности мышц-стретчинг.	Зачетный урок	

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс III четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
33 34		<p>Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 018-2009.</p> <p>Совершенствование: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Техническая подготовка.</p> <p>Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Прохождение дистанции до 4 км с равномерной интенсивностью. Индивидуальные тактические действия и приемы в лыжных гонках.</p>		
35 36		<p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Совершенствование одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Совершенствование: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью.</p>		
37 38		<p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p> <p>Совершенствование: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски со склона с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 6-8 км.</p>		

39 40		<p>Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. Совершенствование коньковых ходов. Лыжная эстафета.</p> <p>Тульские лыжники – достижения, успехи.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни - оц. Совершенствование спуски со склона с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 6 км.</p>	Зачетный урок	
41 42		<p>Правила и техника выполнения комплекса ГТО. Лыжные гонки 2км. – оц. Судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Развитие выносливости.</p>	Учебный норматив	
43 44		<p>Лыжные гонки 3км. – оц. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении вредных привычек.</p> <p>Совершенствование: преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.</p>	Учебный норматив	
45 46		<p>Лыжные гонки 5 км – оц. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Совершенствование спуски со склона с поворотами, с торможением. Правила проведения самостоятельных занятий. Развитие выносливости.</p>	Учебный норматив	
47 48		<p>Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-2009. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с сопротивлением</p> <p>Перехват, вырывания мяча. Быстрый прорыв(3х1).</p> <p>Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника, накрывание мяча. Нападение против зонной</p>		

		защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
49 50		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением Перехват, вырывания мяча. Быстрый прорыв (3х1). Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника, накрывание мяча. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Технические приемы в баскетболе.		
51 52		Техника ведения и бросков мяча – оц. Совершенствование броски мяча с сопротивлением защитника. Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра. Быстрый прорыв (2х3). Штрафные броски – оц. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	Зачетный урок Учебный норматив	

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс IV четверть на ____ - ____ учебный год**

№ урока	Дата проведения урока	Содержание (тема урока)	Формы контроля	Примечание
53		Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 019-09. Совершенствование стойки и передвижения игроков.		

		Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
54		Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. ТГПУ, ФФВ – правила приема студентов.		
55		Спортивная подготовка (СФП). Совершенствование верхней передачи через сетку. Поддачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
56		Спортивная подготовка (СФП). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – подтягивание на высокой(м), на низкой(д) перекладине.		
57		Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й, 2-й зоны. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – бросок набивного мяча из-за головы.	Тестирование УФП	
58		Совершенствование прямого нападающего удара из 3-й, 4-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – прыжок в длину с места.	Тестирование УФП	
59		Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 019-2009. Совершенствование прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника	Тестирование УФП	

		выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – наклон вперед из положения стоя на скамье. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 6мин.		
60		Совершенствование прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. К/т – челночный бег 3x10 метров. Бег 7мин. ТПУ, спортивное отделение – правила приема студентов.	Тестирование УФП	
61		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега – оц. Совершенствование низкий старт. Стартовый разгон . Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 8мин. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Учебный норматив	
62		Совершенствование бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Совершенствование прыжка в длину с разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростных качеств. Бег 9мин. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Тестирование УФП	
63		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 или 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с препятствиями. Развитие выносливости. Бег 10мин Распространение в Тульской венерических заболеваний области, профилактика.	Учебный норматив	
64		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. . К/т – бег 1000 метров. Развитие выносливости.	Тестирование УФП	
65		Прыжок в длину с разбега – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 15мин.	Учебный норматив	

66		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты на дальность – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 17мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Учебный норматив	
67		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Учебный норматив	
68		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Развитие выносливости.		

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средн.	Высок.	Низкий	Средн.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Бег 3x10м	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Бег 6 мин. м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, В.И. Лях, М. Просвещение, 1997г. ; Физическая культура 10 - 11 классы, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 2000г.; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ:** <https://resh.edu.ru/subject/9/>

