

## **I. Рабочая программа составлена на основе**

### **программы:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. - М: Просвещение, 2021.

### **УМК:**

Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2020

### **Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:**

<b>Класс</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>Итого</b>
Количество учебных недель	35	35	70
Количество часов в неделю	3	3	3
Количество часов в год	105	105	210

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

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

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий

- физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—

125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			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, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (ю), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

#### Должны быть освоены:

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа

жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

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;
- 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.

**III. Содержание учебного предмета с указанием форм организации,  
основных видов учебной деятельности**

**10-11 классы**

Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (10часов)</b>	
<p><b>Правовые основы физической культуры и спорта</b> Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ»(принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)</p>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»</p>
<p><b>Понятие о физической культуре личности</b> Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</p>	<p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p>
<p><b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b> Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</p>	<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</p>

<p><b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</b></p> <p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
<p><b>Основные формы и виды физических упражнений</b></p> <p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества</p>
<p><b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>	<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p>
<p><b>Адаптивная физическая культура</b></p> <p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация</p>	<p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр</p>
<p><b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Понятие «физическая нагрузка»; объём,</p>	<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы;</p>

<p>интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>	<p>анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p>
<p><b>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</b> Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>	<p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью</p>
<p><b>Основы организации двигательного режима</b> Режим дня старшекласников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>	<p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций</p>
<p><b>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</b> Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>	<p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»</p>
<p><b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</b> Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	<p>Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования</p>
<p><b>Способы регулирования массы</b></p>	<p>Анализируют и сравнивают</p>

<p><b>тела человека</b> Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>	<p>особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения</p>
<p><b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</b> Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>	<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p>
<p><b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</b> Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств</p>	<p>Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады</p>
<p><b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</b> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр</p>	<p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности</p>
<p><b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b></p>	
<p><b>Баскетбол (17 часов)</b></p>	
<p><b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование ловли и передачи мяча</b> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники ведения мяча</b></p>	<p>Составляют комбинации из освоенных</p>

<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники бросков мяча</b> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники защитных действий</b> Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование тактики игры</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и</p>

	<p>управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<b>Волейбол (8 часов)</b>	
<p><b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b></p> <p>Варианты техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники подачи мяча</b></p> <p>Варианты подачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники нападающего удара</b></p> <p>Варианты нападающего удара через сетку</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники защитных действий</b></p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения;</p>

	<p>выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование тактики игры</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</b></p>	
<p><b>Совершенствование строевых упражнений</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения</p>
<p><b>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p>
<p><b>Совершенствование общеразвивающих упражнений с мячами</b> <i>Юноши</i>-Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами <i>Девушки</i>-Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p>	<p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p>
<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b> <i>Юноши</i>-Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади;</p>	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа</p>

<p>сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><i>Девушки</i>-Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>	<p>изученных упражнений</p>
<p><b>Освоение и совершенствование опорных прыжков</b></p> <p><i>Юноши</i>-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> <p><i>Девушки</i>-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений</p>
<p><b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b></p> <p><i>Юноши</i>-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><i>Девушки</i>-Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из изученных упражнений</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p> <p><i>Юноши</i>-Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p><i>Девушки</i>-Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, парах</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

<p><b>Развитие гибкости</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p><b>Знания</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками</p>	<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Лёгкая атлетика (36 часов)</b></p>	
<p><b>Совершенствование техники спринтерского бега</b> Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники длительного бега</b> <i>Юноши</i>-Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м <i>Девушки</i>-Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют</p>

	<p>вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b></p> <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b></p> <p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b></p> <p><i>Юноши</i>-Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих</p>

<p>на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 x 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p><i>Девушки</i>-Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 _ 1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p><i>Юноши</i>-Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p> <p><i>Девушки</i>-Длительный бег до 20 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками</p>	<p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>
<p><b>Знания</b></p> <p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники</p>

<p>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p>	<p>выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Совершенствование организаторских умений</b> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками</p>	<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Лыжная подготовка (17 часов)</b></p>	
<p><b>Освоение техники лыжных ходов</b> <b>10 класс</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) <b>11 класс</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции</p>
<p><b>Знания</b> Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
<p><b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>	
<p><b>Как правильно тренироваться</b> Правила проведения самостоятельных занятий (с</p>	<p>Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных</p>

учётом состояния здоровья)	тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Утренняя гимнастика</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
<b>Совершенствование координационных способностей</b> Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
<b>Ритмическая гимнастика для девушек</b> История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики
<b>Атлетическая гимнастика для юношей</b> История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений
<b>Оздоровительный бег</b> История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

**Формы организации учебных занятий:** урок, проект, соревнование, игра, зачет.

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
	<i>Введение (1 час)</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма на занятиях физической культуры	1
	<i>Легкая атлетика (13 часов)</i>	
2	Стартовый разгон	1
3	Высокий и низкий старт	1
4	Бег на короткие дистанции	1

5	Эстафетный бег	1
6	Тестирование на бег 30-60 метров	1
7	Тестирование на бег 200 метров	1
8	Тестирование на бег 400 метров	1
9	Тестирование на бег 1000 метров	1
10	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега	1
13	Техника метания гранаты 500-700 грамм на дальность	1
14	Метание гранаты 500-700 грамм на дальность	1
	<b>Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b>	
	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	
15	Баскетбол. Ведение мяча	1
16	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
17	Правовые основы физической культуры	1
18	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы	1
20	Адаптивная физическая культура	1
21	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
22	Баскетбол. Нападение быстрый прорыв	1
23	Понятие о физической культуре личности	1
24	Баскетбол. Учебно – тренировочная игра 5х5	1
25	Баскетбол. Игра по правилам	1
26	Баскетбол. Учебно -тренировочная игра по правилам.	
27	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</b>	
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
29	Опорные прыжки	1
30	Акробатическая комбинация	
31	Акробатическая комбинация	1
32	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками	1
33	Акробатическая комбинация	1
34	Акробатическое соединение	1
35	Подтягивание	1
36	Гимнастические упражнения с волейбольными мячами	1
37	Комбинация из 5 элементов	1
38	Комбинация из 5 элементов	1
39	Акробатическая комбинация	1
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	
41	Опорные прыжки	1
42	Опорные прыжки	
43	Лазание по канату	1
44	Показательные упражнения с гимнастическими предметами	1
	<b>Волейбол (4 часа)</b>	
	<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>	
45	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
46	Волейбол. Защитные действия	1
47	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	1

48	Волейбол. Нападающий удар	1
49	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
	<b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>	
50	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Одновременный двухшажный ход	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременный	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременный	1
55	Лыжные эстафеты	1
56	Лыжные эстафеты	1
57	Одновременный одношажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Попеременный четырехшажный ход	1
60	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
61	Коньковый ход на лыжах	1
62	Попеременный четырехшажный ход	1
63	Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе	1
64	Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе	1
65	Прохождение дистанции 5км	1
66	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Баскетбол (8 часов)</b>	
	<b>Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b>	
67	Баскетбол. Штрафные броски	1
68	Баскетбол. Штрафные броски	1
69	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
70	Баскетбол. Защитные действия	1
71	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную сетку	1
72	Современное олимпийское и физкультурно-массового движения	1
73	Баскетбол. Тактические действия	1
74	Баскетбол. Групповое блокирование	1
75	Понятия телосложения и характеристика его основных типов	1
76	Баскетбол. Учебная игра по правилам	1
77	Баскетбол. Учебно –тренировочная игра	1
78	Основы организации двигательного режима	1
	<b>Волейбол (4 часа)</b>	
79	Волейбол. Прием мяча после подачи	1
80	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
81	Волейбол. Прием мяча после подачи	1
82	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по правилам	1
	<b>Легкая атлетика (23 часа)</b>	
83	Специальные беговые упражнения	1
84	Преодоление горизонтальных препятствий	1
85	Переменный бег	1
86	Равномерный бег	1
87	Бросок набивного мяча	1
88	Упражнения на гибкость	1
89	Подъём ног из положения лёжа	1

90	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
91	Подтягивания	1
92	Многоскоки	1
93	Стартовый разгон	1
94	Высокий и низкий старт	1
95	Бег на короткие дистанции	1
96	Эстафетный бег	1
97	Тестирование на бег 30-60 метров	1
98	Тестирование на бег 200 метров	1
99	Тестирование на бег 400 метров	1
100	Тестирование на бег 2000 метров	1
101	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
102	Прыжок в длину с разбега	1
103	Метание гранаты 500-700 грамм	1
104	Круговая эстафета	1
105	Подвижные игры	1

## 11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
	<i><b>Введение (1 час)</b></i>	
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма на занятиях физической культуры	1
	<i><b>Легкая атлетика (13 часов)</b></i>	
2	Стартовый разгон	1
3	Высокий и низкий старт	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Эстафетный бег	1
6	Тестирование на бег 30-60 метров	1
7	Тестирование на бег 200 метров	1
8	Тестирование на бег 400 метров	1
9	Тестирование на бег 1000 метров	1
10	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега	1
13	Техника метания гранаты 500-700 грамм на дальность	1
14	Метание гранаты 500-700 грамм на дальность	1
	<i><b>Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b></i>	
	<i><b>Баскетбол (9 часов)</b></i>	
15	Баскетбол. Ведение мяча	1
16	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
17	Основные формы и виды физических упражнений	1
18	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы	1
20	Адаптивная физическая культура	1
21	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1

22	Баскетбол. Нападение быстрый прорыв	1
23	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
24	Баскетбол. Учебно – тренировочная игра 5х5	1
25	Баскетбол. Игра по правилам	1
26	Баскетбол. Учебно -тренировочная игра по правилам.	
27	Способы регулирования физических нагрузок	1
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</i></b>	
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
29	Опорные прыжки	1
30	Акробатическая комбинация	
31	Акробатическая комбинация	1
32	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками	1
33	Акробатическая комбинация	1
34	Акробатическое соединение	1
35	Подтягивание	1
36	Гимнастические упражнения с волейбольными мячами	1
37	Комбинация из 5 элементов	1
38	Комбинация из 5 элементов	1
39	Акробатическая комбинация	1
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	
41	Опорные прыжки	1
42	Опорные прыжки	
43	Лазание по канату	1
44	Показательные упражнения с гимнастическими предметами	1
	<b><i>Волейбол (4 часа)</i></b>	
	<b><i>Основы знаний о физической культуре (1 час)</i></b>	
45	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
46	Волейбол. Защитные действия	1
47	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	1
48	Волейбол. Нападающий удар	1
49	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1
	<b><i>Лыжная подготовка (17 часов)</i></b>	
50	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Одновременный двухшажный ход	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременный	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременный	1
55	Лыжные эстафеты	1
56	Лыжные эстафеты	1
57	Одновременный одношажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход	1
59	Попеременный четырехшажный ход	1
60	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
61	Коньковый ход на лыжах	1
62	Попеременный четырехшажный ход	1
63	Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе	1
64	Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе	1
65	Прохождение дистанции 5км	1

66	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	<b>Баскетбол (8 часов)</b> <b>Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b>	
67	Баскетбол. Штрафные броски	1
68	Баскетбол. Штрафные броски	1
69	Понятие о физической культуре личности	1
70	Баскетбол. Защитные действия	1
71	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную сетку	1
72	Современное олимпийское и физкультурно-массового движения	1
73	Баскетбол. Тактические действия	1
74	Баскетбол. Групповое блокирование	1
75	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
76	Баскетбол. Учебная игра по правилам	1
77	Баскетбол. Учебно –тренировочная игра	1
78	Организация проведения спортивно-массовых соревнований	1
	<b>Волейбол (4 часа)</b>	
79	Волейбол. Прием мяча после подачи	1
80	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1
81	Волейбол. Прием мяча после подачи	1
82	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по правилам	1
	<b>Легкая атлетика (23 часа)</b>	
83	Специальные беговые упражнения	1
84	Преодоление горизонтальных препятствий	1
85	Переменный бег	1
86	Равномерный бег	1
87	Бросок набивного мяча	1
88	Упражнения на гибкость	1
89	Подъём ног из положения лёжа	1
90	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
91	Подтягивания	1
92	Многоскоки	1
93	Стартовый разгон	1
94	Высокий и низкий старт	1
95	Бег на короткие дистанции	1
96	Эстафетный бег	1
97	Тестирование на бег 30-60 метров	1
98	Тестирование на бег 200 метров	1
99	Тестирование на бег 400 метров	1
100	Тестирование на бег 2000 метров	1
101	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
102	Прыжок в длину с разбега	1
103	Метание гранаты 500-700 грамм	1
104	Круговая эстафета	1
105	Подвижные игры	1

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ,  
НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>Учебные темы</b>	<b>№</b>	<b>Комплекты инвентаря и оборудования</b>
Гимнастика с основами акробатики	1	Перекладина универсальная
	2	Мат поролоновый (2x1x0,1)
	3	Мост гимнастический подкидной
	4	Стенка гимнастическая 2,4x0,8
	5	Тренажёр-перекладина навесная универсальная
Лёгкая атлетика	1	Дорожка разметочная для прыжков и метания
	2	Планка для прыжков в высоту
	3	Секундомер однокнопочный
	4	Стойка для прыжков в высоту
	5	Финишная лента
	6	Мат поролоновый (2x1x0,1)
Лыжные гонки	1	Крепления лыжные
	2	Лыжи деревянные взрослые
	3	Палки лыжные взрослые
	4	Секундомер однокнопочный
	5	Финишная лента
Атлетическая гимнастика	1	Стенка гимнастическая 2,4x0,8
	2	Мат поролоновый (2x1x0,1)
Спортивные игры: футбол баскетбол волейбол	1	Волейбольная стойка универсальная
	2	Сетка волейбольная
	3	Щит фанерный игровой
	4	Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
	5	Свисток игровой
	6	Секундомер однокнопочный
	7	Флажки разметочные с опорой
	8	Мячи футбольные
	9	Мячи волейбольные
	10	Мячи баскетбольные