

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
города Каменска - Уральского Свердловской области

Рассмотрено:
на заседании ШМО
В.А. Задорожная
Протокол № 1
от «28» 08 2017 г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
Л.И. Саламатова
«30» августа 2017 г.



Утверждаю:
Директор школы
Л.В. Селукова
«31» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
на ступень среднего общего образования
(10-11 классы)

Составитель: Зайнетдинова Гульнара Винеровна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»; Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 07.06.2017); Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2008 года № 241, 30 августа 2010 года № 889, 3 июня 2011 года № 1994, 1 февраля 2012 года № 74); Основной образовательной программой среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Образовательный канал, Интернет-ресурсы, 2004 года.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной

деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов. В том числе: в X и XI классах по 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность
с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:*¹ Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол- во часов	Дата прове- дения	Коррек- тировка
----------	------------------------	---------------------	-------------------------	--------------------

¹ Учебный материал по лыжным гонкам осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона.

	Физическая культура как область знаний.			
1	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1		
2	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
3	Легкая атлетика: Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
5	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1		
6	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1		
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1		
12	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1		
13	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
14	Развитие выносливости. Бег на выносливость 1500 м.	1		
15	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость	1		
16	Эстафета 5x100 м, 5x200 м.	1		
17	Бег 1500 м, 2000 м. <i>Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</i>	1		
18	Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры.	1		
19	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
20	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением	1		

	защитника			
21	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
22	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
23	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
25	Тактики игры. Нападение быстрым прорывом.	1		
26	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите.	1		
27	Техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
28	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Строевая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	Лазанье по канату на скорость	1		
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1		
32	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		
35	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	Лазанье по двум канатам	1		
37	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
38	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
41	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	Спортивные игры Волейбол. Правила игры. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		
43	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
44	Прием мяча отраженного от сетки	1		
45	Варианты техники приема и передач мяча	1		
46	Варианты подач мяча	1		
47	Варианты нападающего удара через сетку	1		
48	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
49	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
50	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
51	Прием мяча отраженного от сетки	1		
52	Тактические действия в нападении. Правила.	1		
53	Тактические действия в защите. Правила судейства.	1		
54	Игра в волейбол. Правила судейства.	1		
55	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б.	1		
56	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
57	Попеременный двухшажный ход	1		

58	Подъем в гору скользящим шагом	1		
59	Одновременные ходы	1		
60	Повороты переступанием в движении	1		
61	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
62	Попеременные ходы	1		
63	Торможение и поворот упором	1		
64	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
66	Бесшажный ход. ОФП	1		
67	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км.	1		
68	Эстафета. Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	1		
69	Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры.	1		
70	«Лепта» технико-тактические действия и правила.	1		
71	«Лепта» технико-тактические действия и правила.	1		
72	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Техника безопасности при спортивных играх.	1		
73	Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча через сетку.	1		
74	Нижняя прямая подача мяча. Приём с подачи.			
75	Тактические действия в нападении и защите. Игра.	1		
76	Игра в волейбол. Правила судейства.	1		
77	Игра в волейбол. Тактические действия.	1		
78	Правила игры в баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1		
79	Передачи мяча со сменой места в тройках.	1		
80	Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу с двух шагов.	1		
81	Техника штрафного броска.	1		
82	Штрафной бросок зачет. Учебно - тренировочная игра.	1		
83	Учебно - тренировочные игры. Правила игры	1		
84	Легкая атлетика: Инструктаж Т.Б. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег.	1		
85	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
86	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.ГТО	1		
87	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
88	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
89	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
90	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
91	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
92	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
93	Бег на выносливость 2000м. зачет. ГТО	1		
94	Бег без учета времени 3000м.	1		
95	Прикладная физическая подготовка: Подъём туловища на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки).	1		

96	Правила игры в футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, и стоек.	1		
97	Удары по катящемуся мячу и остановок мяча.	1		
98	Вбрасывание мяча из-за головы.	1		
99	Техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1		
100	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1		
101	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1		
102	Учебная игра. Специальная физическая подготовка.	1		
103	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (спортивные игры).	1		
104	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.	1		
105	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1		

11 класс

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Коррек-тировка
	Физическая культура как область знаний.			
1	Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1		
2	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
3	Легкая атлетика: Инструктаж Т.Б. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег.	1		
4	Бег с ускорением, скоростной бег.	1		
5	Эстафетный бег.	1		
6	Бег на результат 100 м.	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
8	Метание малого мяча на дальность.	1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1		
10	Метание гранаты на дальность.	1		
11	Метание гранаты в цель.	1		
12	Бег в равномерном темпе до 15 мин.-дев.и до 20 мин.-юн.	1		
13	Бег на 2000 м.-дев, 3000 м.-юн. Метание гранаты на дальность.	1		
14	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
15	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1		
16	Бег на результат 100 м.	1		
17	Развитие выносливости. Бег на выносливость 1500 м.	1		
18	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость	1		
19	Эстафета 4х100 м, 4х200 м.	1		
20	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i>	1		

	<i>(извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</i>			
21	Спортивные игры. баскетбол Техника безопасности во время занятий Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
22	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
23	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
24	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
27	Учебная игра в баскетбол.	1		
28	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: <i>Атлетическая гимнастика (юноши):</i> комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы. комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	1		
29	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Строевая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
30	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	1		
31	Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.	1		
32	Общеразвивающие упражнения с обручами, скакалкой, гантелями, гириями, штангой, на тренажерах с эспандерами.	1		
33	Подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки).	1		
34	Подъем в упор силой.	1		
35	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1		
36	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1		
37	Угол в упоре на брусьях.	1		
38	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.	1		
39	Длинный прыжок через препятствие.	1		
40	Стойка на руках с помощью.	1		
41	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1		
42	Стойка на голове и руках.	1		
43	Стойка на лопатках. Мост. Связки.	1		
44	Комбинации из освоенных ранее элементов.	1		
45	Лазанье по канату на скорость. Упражнение на развитие гибкости.	1		
46	Подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (контроль).	1		
47	Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	1		
48	Попеременный двухшажный ход	1		
49	Подъем в гору скользящим шагом	1		
50	Одновременные ходы	1		
51	Повороты переступанием в движении	1		

52	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
53	Попеременные ходы	1		
54	Торможение и поворот упором	1		
55	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
57	Преодоление подъемов и препятствий	1		
58	Элементы тактики лыжных ходов	1		
59	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
60	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
61	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
62	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
63	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
64	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
66	Единоборства. Инструктаж по т.б.	1		
67	Стойка и передвижение.	1		
68	Захваты. Освобождение от захватов.	1		
69	Приемы самостраховки.			
70	Приемы борьбы лежа и стоя.	1		
71	Единоборства в парах.	1		
72	Учебная схватка.	1		
73	Подвижные игры «Борьба всадников».	1		
74	Судейство учебной схватки.			
75	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности при спортивных играх. Стойки игрока.	1		
76	Перемещение в стойке.	1		
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
78	Прием и передача мяча.			
79	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		
80	Подача мяча.	1		
81	Нападающий удар через сетку.	1		
82	Блокирование нападающих ударов, страховка.	1		
83	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
84	Игра по правилам волейбола.	1		
85	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1		
86	Спринтерский бег. Низкий старт.	1		
87	Бег с ускорением, скоростной бег.	1		
88	Эстафетный бег.	1		
89	Бег на результат 100 м.	1		
90	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
91	Метание малого мяча на дальность.	1		
92	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1		
93	Метание гранаты на дальность.	1		
94	Метание гранаты в цель.	1		
95	Бег в равномерном темпе до 15 мин.-дев.и до 20 мин.-юн.	1		
96	Бег на 2000 м.-дев, 3000 м.-юн. Метание гранаты на дальность.	1		
97	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
98	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1		
99	Бег на результат 100 м.	1		
100	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности при	1		

	спортивных играх. Стойки игрока.			
101	Удары по катящемуся мячу и остановок мяча.	1		
102	Вбрасывание мяча из-за головы.	1		
103	Техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1		
104	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1		
105	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Ресурсы Интернета:

- - <http://fcior.edu.ru/> - федеральный портал школьных цифровых образовательных ресурсов
- - <http://www.school-collection.edu.ru/> - цифровые образовательные ресурсы для общеобразовательной школы
- - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»