

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
31.08.2020 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
И.И. Парина
Приказ от 31.08.2020 г. № 436

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

10-11 классы

Срок реализации - 2 года

Разработчики: Давидовская Т.Н.
Гусев Н.В.

г. Усинск
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета (далее РПУП) «Физическая культура» на уровне основного общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017 № 613)

2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС СОО).

Реализация РПУП осуществляется на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник 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.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

- для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
 - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с сохранением единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование для учащихся 10-11 классов Теоретическая часть

	Номера уроков	
	10 класс	11 класс
Физическая культура и здоровый образ жизни		
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2, 11	
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	42	41
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	45	

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;	63	76
Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	12, 24, 43, 47, 73, 88,	12, 29, 46, 59, 74, 92
Формы организации занятий физической культурой.	84, 13	82
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	98	94
Современное состояние физической культуры и спорта в России.	87	
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		60
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные системы физического воспитания.		23
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		98
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	99	

Практическая часть

№ пп	Раздел программы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Легкая атлетика	13	12
2.	Спортивные игры. Баскетбол	17	18
3.	Гимнастика	16	16
4.	Лыжная подготовка	12	12
5.	Кроссовая подготовка	4	5
6.	Спортивные игры. Волейбол	17	18
7.	Спортивные игры. Мини-футбол	9	6
8.	Элементы единоборств	6	7
9.	ВФСК ГТО	6	5
10.	Плавание	2	2
	Итого:	102	102

10 класс

Теоретическая часть

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолений препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов, силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

Выполнение упражнений на снарядах из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Спортивные снаряды:

Перекладина высокая. Подтягивание. Подъем переворотом.

Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре.

Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь.

Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см).

Элементы акробатики. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове.

Лазания. Лазание по канату в два приема.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500, 1000, 2000, 3000м

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег с преодолением естественных препятствий. Эстафетный бег 4x100м. Техника передачи эстафетной палочки. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 мин, бег до 3000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на оценку. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия и на точность приземления.

Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения на совершенствование техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противника, финты.

Спортивные единоборства технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Плавание. Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах. Освобождение от одежды в воде. Правила транспортировки утопающего.

Коми национальные игры: «Гонки на охотничьих лыжах»: Техничко-тактические действия и правила игры.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение раздела и каждой темы
I. Легкая атлетика		10
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	1
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
3.	Бег по дистанции 30 метров на оценку с низкого старта.	1
4.	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Бег 60 м на оценку.	1
5.	Бег по дистанции 100 метров на оценку.	1
6.	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись), бег по дистанции 1000 метров на оценку.	1
7.	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись) на оценку.	1
8.	Метание гранаты с 5-6 беговых шагов. Понятие о физической культуре личности.	1
9.	Метание гранаты (500 грамм - девушки, 700 грамм - юноши) на оценку.	1
10.	Эстафетный бег 4x400 метров. Финальное усилие	1
II. Кроссовая подготовка		2
11.	Бег на средние дистанции до 3000 метров. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.	1
12.	Бег по дистанции на оценку 2000 м – девушки, 3000 м- юноши. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
III. Спортивные игры. Баскетбол		17
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила поведения в спортзале. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
14.	Стойки, передвижения, остановки игрока.	1
15.	Остановки игрока с мячом на оценку.	1
16.	Ведение мяча с сопротивлением.	1
17.	Техника ведения и сохранения мяча на оценку.	1
18.	Передача и ловля мяча различными способами.	1
19.	Передача мяча в движении на оценку.	1
20.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
21.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1

22.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции на оценку.	1
23.	Штрафной бросок. Жестикуляция судей.	1
24.	Штрафной бросок на оценку. правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
25.	Индивидуальные действия в защите.	1
26.	Зонная защита. Прыжок в длину с места на оценку.	1
27.	Нападение через центрального. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1
28.	Командные действия в нападении.	1
29.	Правила игры в баскетбол. Жестикуляция судей на оценку.	1
	IV. Гимнастика	16
30.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы организации двигательного режима. Повороты в движении.	1
31.	Строевые упражнения на оценку. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Гигиена во время занятий физическими упражнениями.	1
32.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Юноши). Подъем переворотом. (Девушки). Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Поднимание туловища за 30 секунд на оценку.	1
33.	Комбинация на перекладине (подъем переворотом, Соскоки из упора махом назад и из седа махом ног вперед.).	1
34.	Комбинация на перекладине (обороты и повороты в упоре). Комбинация на перекладине. Подтягивание в висе на оценку (Юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку (Девушки).	1
35.	Комбинация на перекладине на оценку. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1
36.	Сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. (Юноши). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. (Девушки). Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья.	1
37.	Опорный прыжок через гимнастического коня в длину ноги врозь.(Юноши) Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см).(Девушки).	1
38.	Опорный прыжок на оценку: через гимнастического коня в длину ноги врозь (120-125 см) (Юноши); Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) (Девушки).	1
39.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. (юноши). Сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. (девушки). Поднимание туловища за 30 секунд на оценку.	1
40.	Акробатическая комбинация. Длинный кувырок через препятствие в 90 см на оценку. (Юноши). Переворот назад в полушпагат из стойки на лопатках. (Девушки).Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки.	1
41.	Акробатическая комбинация. Стойка на руках с помощью на оценку (Юноши). Стойка на лопатках перекатом назад на оценку (Девушки).	1
42.	Акробатическая комбинация на оценку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
43.	Прыжки на скакалке за 1 минуту на оценку. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
44.	Лазание и перелазание. Наклон вперед из положения сидя на оценку.	1
45.	Лазание по канату на оценку. Система индивидуальных занятий	1

	оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	
	V. Лыжная подготовка	12
46.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении.	1
47.	Одновременные классические ходы. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
48.	Попеременные классические ходы. Современное олимпийское движение.	1
49.	Переходы с одновременных ходов на попеременные на оценку.	1
50.	Попеременный четырёхшажный ход. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.	1
51.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Бег по дистанции 1000 метров на оценку.	1
52.	Одновременный двухшажный коньковый ход на оценку.	1
53.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
54.	Подъём и спуск с поворотами и торможением на оценку.	1
55.	Эстафетный бег по дистанции 3000 метров со средней скоростью.	1
56.	Бег по дистанции 3000 метров на оценку.	1
57.	Бег по дистанции 5000 метров на оценку.	1
	VI. Спортивные игры. Волейбол	17
58.	Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
59.	Верхняя передача мяча в парах с шагом на оценку. Прием мяча двумя руками снизу	1
60.	Прием мяча снизу в парах и тройках. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний.	1
61.	Прием мяча снизу двумя руками в парах на оценку.	1
62.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, в парах в движении приставным шагом.	1
63.	Верхняя передача мяча в прыжке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
64.	Верхняя передача мяча в прыжке на оценку.	1
65.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
66.	Прямой нападающий удар через 3 зону. Правила игры	1
67.	Прямой нападающий удар через 2, 4 зону. Учебная игра.	1
68.	Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
69.	Верхняя прямая подача на оценку. Судейская жестикуляция.	1
70.	Прямой нападающий удар (техника) на оценку.	1
71.	Одиночное блокирование. Правила игры. Судейская жестикуляция.	1
72.	Групповое блокирование. Судейская жестикуляция на оценку.	
73.	Позиционное нападение. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
74.	Учебная игра. Тактика свободного нападения.	1
	VII. Элементы единоборств	6
75.	Техника безопасности на уроках единоборств. Передвижения и стойки борца. Захваты рук и туловища.	1
76.	Приемы самообороны. Значение знаний приемов самообороны.	1
77.	Приемы борьбы лежа. Удержание, переворачивания. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых.	1
78.	Приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Смена деятельности как вариант формы отдыха.	1
79.	Задняя подножка. Способы регулирования массы тела человека.	1
80.	Прямой удар кулаком в голову. Защита от удара кулаком в голову.	1

VIII. Спортивные игры. Мини-футбол		9
81.	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
82.	Техника ударов по мячу ногой. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
83.	Техника ударов по мячу головой.	1
84.	Техника остановки катящегося. Формы организации занятий физической культурой.	1
85.	Техника остановки летящего мяча.	
86.	Техника перемещений и владения мячом.	1
87.	Тактика игры в нападение. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
88.	Тактика игры в защите. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
89.	Правила заполнения протокола по мини-футболу. Учебная игра.	1
IX. Плавание		2
90.	Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах. Закаливание воздухом и водой.	1
91.	Освобождение от одежды в воде. Правила транспортировки утопающего.	1
X. Легкая атлетика		3
92.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
93.	Прыжок в высоту способом перекидной. Фазы прыжка в высоту способом "Перекидной".	1
94.	Прыжок в высоту способом перекидной на оценку.	1
XI. ВФСК ГТО		6
95.	Современное физкультурно-массовое движение. Челночный бег 3x10 метров на оценку..	1
96.	Прыжок в длину с места на оценку. Спорт и спортивная подготовка.	1
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине на оценку.	1
98.	Метание гранаты на оценку 500г – девушки, 700 г - юноши. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
99.	Бег по дистанции 100м на оценку. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	
100.	Бег по дистанции на оценку 2000 м – девушки, 3000м - юноши	1
XII. Кроссовая подготовка		2
101.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.	1
102.	Тест (промежуточная аттестация)	1

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки.

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре.

Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове.

Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в

полушагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,1000, 2000, 3000м.

Обучение технике высокого старта. Бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на оценку. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перекидной». Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега способом «прогнувшись». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления.

Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Двигательный режим баскетболиста. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.

Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Остановки игрока с мячом. Техника ведения и сохранения мяча на оценку. Передача мяча различными способами. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Зонная защита. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Жестикуляция судей. Нападение через центрального. Командные действия в нападении.

Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км.

Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Олимпийцы Республики Коми. Правила игры в волейбол Жестикуляция судей.

Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в тройках со сменой мест. Прием и передача мяча снизу в тройках со сменой мест. Передача мяча за спину. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нижний прием мяча после подачи. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Нападение через

третью зону. Взаимодействие игроков. Нападение со второй линии. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Обманный удар (скидка).

Футбол. Техника безопасности на уроках мини-футбола. Правила игры в футбол. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Тактика нападения при игре в равных составах. Тактика нападения при игре в большинстве. Тактика нападения при игре в меньшинстве. Тактика защиты при игре в равных составах. Тактика защиты при игре в большинстве. Тактика защиты при игре в меньшинстве. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение раздела и каждой темы
I. Легкая атлетика.		9
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре, умения и навыки. Низкий старт. Бег 30 м.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м на оценку. Эстафетный бег.	1
3.	Бег по дистанции 60 метров на оценку.	1
4.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5.	Бег по дистанции 100 метров на оценку. Финиширование.	1
6.	Прыжок в длину с разбега (согнуп ноги), бег по дистанции 1000 метров на оценку.	1
7.	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
8.	Метание гранаты с 6-9 беговых шагов.	1
9.	Метание гранаты (700 грамм- юноши, 500 грамм-девушки) на оценку.	1
II. Кроссовая подготовка.		3
10.	Бег на средние дистанции до 3000 метров.	1
11.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
12.	Бег по дистанции на оценку: 2000м – девушки, 3000 м- юноши. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	1
III. Спортивные игры. Баскетбол.		18
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология баскетбола. Двигательный режим баскетболиста. Стойки, передвижения, остановки игрока.	1
14.	Ведение мяча с сопротивлением.	1
15.	Остановки игрока с мячом на оценку.	1
16.	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	1
17.	Техника ведения и сохранения мяча на оценку.	1
18.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Передача мяча различными способами.	1
19.	Передача мяча в движении на оценку.	1
20.	Терминология баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1

21.	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением на оценку.	1
22.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.	1
23.	Штрафной бросок на оценку. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
24.	Индивидуальные действия в защите.	1
25.	Терминология баскетбола. Зонная защита.	1
26.	Нападение против зонной защиты (1х3х1).	1
27.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	1
28.	Жестикуляция судей. Нападение через центрального.	1
29.	Командные действия в нападении.	1
30.	Правила игры в баскетбол. Жестикуляция судей на оценку.	1
IV. Гимнастика с элементами акробатики.		16
31.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
32.	Основы организации двигательного режима, его характеристика. Строевые упражнения на оценку.	1
33.	Подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Поднимание туловища за 30 секунд на оценку.	1
34.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне на оценку. Опорный прыжок через гимнастического коня в длину ноги врозь (юноши), Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).	1
35.	Аутогенная тренировка. Опорный прыжок на оценку: через гимнастического коня в длину ноги врозь (120-125 см) – юноши; углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – девушки.	1
36.	Комбинация на перекладине (обороты и повороты в упоре-юноши, Толчком двух ног вис углом. Упор присев на одной ноге -девушки). Прыжки на скакалке за 1 минуту на оценку.	1
37.	Основы составления комплексов физических упражнений. Комбинация на перекладине. Подтягивание в висе на оценку.	1
38.	Комбинация на оценку: на перекладине-юноши, на разновысоких брусьях-девушки. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1
39.	Сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.	1
40.	Лазание и перелазание. Регулирование и контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
41.	Лазание по канату на оценку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
42.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад –девушки. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на оценку.	1
43.	Акробатическая комбинация: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. стойка на руках (с помощью), стоя на коленях наклон назад. Наклон из положения сидя на оценку.	1
44.	Акробатическая комбинация на оценку.	1
45.	Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Круговая тренировка на 5-6 станций.	1
46.	Круговая тренировка. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
V. Спортивные игры. Волейбол.		18

47.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
48.	Комбинации из передвижений падений и остановок игрока.	1
49.	Верхняя передача мяча в парах на оценку.	1
50.	Верхняя передача мяча в тройках со сменой мест. Передача мяча за спину.	1
51.	Прием и передача мяча снизу в тройках со сменой мест. Передача мяча за спину.	1
52.	Прием мяча снизу двумя руками в парах на оценку.	1
53.	Прямой нападающий удар.	1
54.	Прямой нападающий удар на оценку.	1
55.	Верхняя прямая подача. Олимпийцы Республики Коми.	1
56.	Верхняя прямая подача на оценку.	1
57.	Нижний прием мяча после подачи.	1
58.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
59.	Групповое блокирование на оценку. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
60.	Нападение через третью зону. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
61.	Нападение со второй линии. Правила игры в волейбол на оценку.	1
62.	Позиционное нападение со сменой мест.	1
63.	Учебная игра. Обманный удар (скидка).	1
64.	Правила игры в волейбол. Жестикуляция судей на оценку.	1
	VI. Лыжная подготовка.	12
65.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
66.	Оказание первой помощи при обморожении.	1
67.	Одновременные классические ходы.	1
68.	Попеременные классические ходы. Известные лыжники Республики Коми.	1
69.	Переходы с одновременных ходов на попеременные на оценку.	1
70.	Подъём и спуск с поворотами и торможением на оценку. Бег 1000м	1
71.	Попеременный четырёхшажный ход. Правила проведения соревнований «Гонки на охотничьих лыжах».	1
72.	Одновременный двушажный коньковый ход.	1
73.	Эстафетный бег по дистанции 3000 метров со средней скоростью.	1
74.	Бег по дистанции 3000 метров на оценку. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
75.	Одновременный двушажный коньковый ход на оценку.	1
76.	Бег по дистанции 5000 метров на оценку. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
	VII. Элементы единоборств.	7
77.	Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы самостраховки при падении на спину.	1
78.	Приемы борьбы лежа. Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой.	1
79.	Переворачивание захватом шеи и туловища снизу.	1
80.	Переворачивание захватом шеи и ближней ноги.	1
81.	Приемы борьбы стоя. Бросок рывком за пятку.	1
82.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Формы организации занятий физической культурой.	1
83.	Защита от удара ножом сверху. Учебная схватка.	1
	VIII. Легкая атлетика.	3
84.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места на оценку	1
85.	Прыжок в высоту способом перекидной.	1

86.	Прыжок в высоту способом перекидной на оценку.	1
	IX. Спортивные игры. Мини-футбол.	6
87.	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Тактика нападения при игре в равных составах.	1
88.	Тактика нападения при игре в большинстве.	1
89.	Тактика нападения при игре в меньшинстве.	1
90.	Тактика защиты при игре в равных составах.	1
91.	Тактика защиты при игре в большинстве.	1
92.	Тактика защиты при игре в меньшинстве. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
	X. ВФСК ГТО.	4
93.	Техника безопасности при занятиях на улице. Возрождение ВФСК ГТО.	1
94.	Челночный бег 3x10м на оценку. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
95.	Бег 100 м на оценку. Биохимические основы бега.	1
96.	Подтягивание из виса на высокой перекладине на оценку.	1
97.	Бег по дистанции на оценку: 2000м – девушки, 3000 м - юноши.	1
	XI. Кроссовая подготовка.	2
98.	Спортивное ориентирование на местности. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
99.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
	XII. Плавание.	2
100.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях плаванием. Техника плавания в одежде.	1
101.	Техника выполнения плавания на боку. Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах.	1
102.	Промежуточная аттестация. Тестовая работа.	1