

Приложение № 15
к основной образовательной программе
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
для 10-11 классов

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции РФ и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов
- Оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- - выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и т.д.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

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 самостоятельные 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 страховки 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.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные 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 X 2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1X1 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 единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально создаваемого комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателя развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащиеся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомоторная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.) Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборства: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Тематическое планирование
10 класса**

№ п/п	Разделы программы	Темы	Часы		Содержание воспитания с учетом РПВ
			Практика	Теория	
Первое полугодие					
1	Легкая атлетика.	Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	12	2	Интеллектуальное воспитание. Демонстрировать знания о технике безопасности на уроках фк. Рассказывать о физической культуре личности, о правилах тренировки. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику спринтерского бега, длительного бега, метания гранаты, прыжка в длину с разбега.
2		Как правильно тренироваться.		1	
3-5		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега.	3		
6-8		Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	3		
9-11		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Упражнения для совершенствования техники в метания гранаты на дальность.	3		
12-14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для совершенствования техники в прыжках в длину с разбега.	3		
15	Спортивные игры. Баскетбол.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники передвижений. Игра в баскетбол по правилам.	10		Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передвижений, технику передач мяча, технику бросков, технику штрафного мяча, технику обыгрывания защитника, технику – тактические действия.
16		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Упражнения для развития координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
17		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для совершенствования. Упражнения для развития координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
18-20		Совершенствование техники обыгрывания защитника.	3		

		Упражнения для развития выносливости. Игра в баскетбол по правилам.			
21-23		Совершенствование техники бросков мяча в прыжке, после двух шагов. Штрафной бросок. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол по правилам.	3		
24		Совершенствование техники защитных действий, перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
25	Спортивные игры. Волейбол.	Основные формы и виды физических упражнений.	10	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания об основных формах и видах физических упражнений; утренней гимнастики. Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передачи мяча, технику прямого нападающего удара, технику индивидуального и группового блокирования, технику – тактические действия. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
26		Утренняя гимнастика.		1	
27-29		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование снизу(сверху). Совершенствование техники верхней прямой подачи. техники приема и передачи мяча Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
30-32		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
33-35		Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
36		Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра в волейбол.	1		
37-39	Спортивные игры. Футбол.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Упражнения для совершенствования. Игра в футбол.	12		Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание.
			3		

40-42		Совершенствование техники ведения мяча. Упражнения для развития выносливости способностей. Игра в футбол.	3		Демонстрировать технику ударов и остановок, технику ведения мяча, технику защитных действий, технику перемещений и владений мячом, технику отбора мяча подкатом, технику – тактические действия. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.
43-45		Совершенствование техники защитных действий. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Игра в футбол.	3		
46-48		Совершенствование техники перемещений и владений мячом. Совершенствование тактики игры. Упражнения для совершенствования. Игра в футбол.	3		
Второе полугодие					
49	Лыжные гонки.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	15	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания о телосложении и основных его типов; туризм. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ранее разученными лыжными ходами, технику преодоление подъемов и препятствий на лыжах, перешагивание препятствий, перепрыгивание в сторону. Соблюдать технику безопасности на уроках.
				1	
50		Туризм.		1	
51-53		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.	3		
54-59		Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом и переход с неоконченным толчком одной палкой.	6		
60-62		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание препятствий.	3		
63-65		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перепрыгивание в сторону.	3		
66-68	Гимнастика с основами акробатики.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	12		Интеллектуальное воспитание. Описывать технику строевых упражнений, Раскрывать знания о прикладных упражнениях.
			3		
69-71		Освоение и совершенствование висов и упоров на перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.	3		Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику выполнения гимнастической

72-74		Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь(юн), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (дев). Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3		комбинации на перекладине, технику опорных прыжков, зачетную акробатическую комбинацию.
75-77		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Упражнения для развития координационных способностей.	3		
78	Спортивные игры. Волейбол.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	10	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания о вредных привычках и их профилактики; дартс и оздоровительном беге. Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать техники передач мяча, технику прямого нападающего удара, технику индивидуального и группового блокирования, технику – тактические действия. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
79			Дартс и оздоровительный бег.		
80-82		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу(сверху). Совершенствование техники верхней прямой подачи. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
83-85		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
86-88	Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3			
89-90	Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	2			
91-95	Легкая атлетика.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	12		Интеллектуальное воспитание. Демонстрировать знания о технике безопасности на уроках л/атл. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику спринтерского бега, длительного бега, прыжка в длину с разбега, технику метания гранаты.
96			Промежуточная аттестация. Бег 100 м.	1	

97-99		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Упражнения для совершенствования техники в метания гранаты на дальность.	3		
100-102		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега .	3		

11 класс

№ п/п	Разделы программы	Темы	Часы		Содержание воспитания с учетом РПВ
			Практика	Теория	
Первое полугодие					
1	Легкая атлетика.	Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	12	2	Интеллектуальное воспитание. Демонстрировать знания о технике безопасности на уроках фк. Рассказывать о физической культуре личности, о правилах тренировки. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику спринтерского бега, длительного бега, метания гранаты, прыжка в длину с разбега.
2		Как правильно тренироваться.		1	
3-5		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега.	3		
6-8		Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	3		
9-11		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Упражнения для совершенствования техники в метания гранаты на дальность.	3		
12-14		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для совершенствования техники в прыжках в длину с разбега.	3		
15	Спортивные игры. Баскетбол.		10		Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передвижений, технику передач мяча, технику бросков, технику штрафного мяча, технику обыгрывания защитника, технику – тактические действия.
		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники передвижений. Игра в баскетбол по правилам.	1		
16		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Упражнения для развития координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
17		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для совершенствования. Упражнения для развития координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
18-20		Совершенствование техники	3		

		обыгрывания защитника. Упражнения для развития выносливости. Игра в баскетбол по правилам.			
21-23		Совершенствование техники бросков мяча в прыжке, после двух шагов. Штрафной бросок. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол по правилам.	3		
24		Совершенствование техники защитных действий, перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра в баскетбол по правилам.	1		
25	Спортивные игры. Волейбол.	Основные формы и виды физических упражнений.	10	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания об основных формах и видах физических упражнений; утренней гимнастики. Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передачи мяча, технику прямого нападающего удара, технику индивидуального и группового блокирования, технику – тактические действия. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
26		Утренняя гимнастика.		1	
27-29		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование снизу(сверху). Совершенствование техники верхней прямой подачи. техники приема и передачи мяча Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
30-32		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
33-35		Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
36		Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра в волейбол.	1		
37-39	Спортивные игры. Футбол.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	12		Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в футбол как средство
			3		

		Упражнения для совершенствования. Игра в футбол.			организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику ударов и остановок, технику ведения мяча, технику защитных действий, технику перемещений и владений мячом, технику отбора мяча подкатом, технику – тактические действия. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.
40-42		Совершенствование техники ведения мяча. Упражнения для развития выносливости способностей. Игра в футбол.	3		
43-45		Совершенствование техники защитных действий. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Игра в футбол.	3		
46-48		Совершенствование техники перемещений и владений мячом. Совершенствование тактики игры. Упражнения для совершенствования. Игра в футбол.	3		
Второе полугодие					
49	Лыжные гонки.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	15	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания о телосложении и основных его типов; туризм. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ранее разученными лыжными ходами, технику преодоление подъемов и препятствий на лыжах, перешагивание препятствий, перепрыгивание в сторону. Соблюдать технику безопасности на уроках.
50		Туризм.		1	
51-53		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход.	3		
54-59		Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом и переход с неоконченным толчком одной палкой.	6		
60-62		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание препятствий.	3		
63-65		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перепрыгивание в сторону.	3		
66-68		Гимнастика с основами акробатики.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	12	
			3		Интеллектуальное воспитание. Описывать технику строевых упражнений, Раскрывать знания о прикладных упражнениях.

69-71		Освоение и совершенствование висов и упоров на перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.	3		Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на перекладине, технику опорных прыжков, зачетную акробатическую комбинацию.
72-74		Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь(юно), прыжок углом с косоного разбега толчком одной ногой (дев). Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	3		
75-77		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Упражнения для развития координационных способностей.	3		
78	Спортивные игры. Волейбол.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	10	2	Интеллектуальное воспитание. Раскрывать знания о вредных привычках и их профилактики; дартс и оздоровительном беге. Воспитание семейных ценностей. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Спортивно-оздоровительное воспитание. Демонстрировать техники передач мяча, технику прямого нападающего удара, технику индивидуального и группового блокирования, технико – тактические действия. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
79				1	
80-82		Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу(сверху). Совершенствование техники верхней прямой подачи. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
83-85		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
86-88		Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Упражнения для совершенствования. Игра в волейбол.	3		
89-90		Совершенствование тактики игры. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		
91-95		Легкая атлетика.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега. Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и	12	
	5				

		координационных способностей.			воспитание. Демонстрировать технику спринтерского бега, длительного бега, прыжка в длину с разбега, технику метания гранаты.
96		Промежуточная аттестация. Бег 100 м.	1		
97-99		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Упражнения для совершенствования техники в метания гранаты на дальность.	3		
100-102		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	3		