



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №55 Г.ЛИПЕЦКА
«ЛИНГВИСТ»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель НМС

_____С.М. Бритвина

(протокол №1 от 29.08.2018 г.)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАОУ СШ №55

г. Липецка «Лингвист»

от 29..08.2018 г. № 170

Рабочая программа
по физической культуре
10 -11 класс

2018-2020 учебный год

Аннотация

<p>Нормативно-методические документы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • ФГОС СОО, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями) • Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) • Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ СОШ №29 г. Липецка • Авторская программа по физической культуре под редакцией В.И. Лях
<p>УМК</p>	<p>Физическая культура 10-11 классы Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2 года</p>
<p>Количество часов</p>	<p>138 10 класс – 70 часов 11 класс – 68 часов</p>

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.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

антикоррупционное мировоззрение;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

способность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности в частности региона проживания - Липецкой области;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

	Содержание умения	Выпускник научится:
1.	Регулятивные универсальные учебные действия	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
2.	Познавательные	искать и находить обобщенные способы

	<p>универсальные учебные действия</p>	<p>решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <p>находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</p> <p>выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</p> <p>выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</p> <p>менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>
<p>3.</p>	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</p> <p>при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p>

Предметные результаты:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Физическая культура и здоровый образ жизни	
История физической культуры	
<ul style="list-style-type: none"> объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека 	<ul style="list-style-type: none"> <i>понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья</i>
Физическая культура человека	
<ul style="list-style-type: none"> определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать основные компоненты физической культуры личности;</i> <i>анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры личности и общества</i>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<ul style="list-style-type: none"> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>

<ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • осуществлять судейство в избранном виде спорта;
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки; • выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта; • выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
Прикладно-ориентированная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки; • самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Содержание рабочей программы

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни 9 часов

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.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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 5 часов

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.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование 56 часов

Инструктажи по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

гимнастика: организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и комбинации, гимнастические комбинации на перекладине, опорные прыжки, прыжки со скакалкой;

лёгкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега способом «перешагивание»; метание мяча весом 150 г на дальность, метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах:

баскетбол: комбинация из ранее изученных технических приемов, групповые и индивидуальные тактические действия в защите, групповые и индивидуальные

тактические действия в защите и нападении, командно-тактические действия, учебная игра, судейство;

волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча, прием и передача мяча стоя на месте и в движении, подача мяча (нижняя и верхняя)

игра по правилам, судейство.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта: техническая и тактическая подготовка, судейство.

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

Прикладно-ориентированная подготовка: полосы препятствий; лазание по канату, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

бег на 100 м, бег на 2 и 3 км, метание гранаты, прыжки в длину, подтягивание, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения и тест на гибкость.

Тематическое планирование содержания учебного предмета (курса)

№ раздела, темы	Тема	10 класс	11 класс	Кол-во часов всего	Из них к/р, л/р, п/р, зачетов и т.д.
		Кол-во часов			
I	Физическая культура и здоровый образ жизни.	9	9	18	
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.				1
2	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	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;				
4	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).				1
5	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.				
6	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения				

7	Формы организации занятий физической культурой. Контроль и оценка эффективности занятий.				
8	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .			1	
9	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.				
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	5	10	
1	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			1	
2	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности..				
3	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.				
4	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.			1	
5	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.				
III	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта	56	54	110	
	легкая атлетика	20	20		
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Техника бега в равномерном темпе.				
2	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции.				
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м.				1

4-5	Бег на средние дистанции.				
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.				1
7	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места.				1
8	Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».				
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»				1
10	Передвижение на лыжах				
11-12	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.				1
13-14	Прыжки в длину с разбега.				
15-16	Подготовка к ГТО: метание гранаты.				
17-18	Метание гранаты.				1
19-20	Метание гранаты				
	спортивные игры (волейбол)	8	8	16	
1	Специальные упражнения и технические действия без мяча				
2-3	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.				
4-5	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.				
6-7	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.				1
8-9	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.				
10	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.				
11	Плавание, прикладное плавание.	1	1	2	
	Баскетбол	8	8	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из ранее изученных технических приемов.				
2	Комбинация из ранее изученных технических приемов				1
3	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите				
4	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.				
5	Командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.				
6-8	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.				

	Гимнастика с основами акробатики	10	10	20	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Подготовка к ГТО: отжимания				
2	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: отжимания.				1
3	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость.				1
4	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на мышцы брюшного пресса.				1
5-7	Опорные прыжки				1
8-10	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.				1
	Прикладно-ориентированная подготовка.	2	2	4	
1	Прикладно-ориентированные упражнения: полосы препятствий, лазание по канату.				
2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.				
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Русская лапта	5	4	9	
1	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка. Судейство.	1	1		
2-4	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.	3	3		1
5	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.	1	-		
	Спортивные единоборства	2	1	3	
1	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.			3	
2	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.		-		
итого		70	68	138	20

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура для 10 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
(16 часов)				
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 1 час				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час				
2	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья.			
Раздел 3 Физическое совершенствование - 14 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: легкая атлетика 9 часов				
3	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Техника бега в равномерном темпе.			
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.			
5	Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м.			
6	Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м.			
7	Метания мяча весом 150г на дальность с разбега, метание гранаты.			
8	Метания гранаты на дальность с разбега.			
9	Бег на средние дистанции.			
10	Бег на средние дистанции.			
11	Бег на длинные дистанции.			
спортивные игры (волейбол) 5 часов				
12	Специальные упражнения и технические действия без мяча.			
13	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.			
14	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.			
15	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.			
16	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.			
(16 часов)				
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа				

1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний.			
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;			
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.			
Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 часа				
4	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности			
5	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.			
Раздел 3 Физическое совершенствование - 11 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика с основами акробатики 10 часов				
6	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Подготовка к ГТО: отжимания.			
7	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость.			
8	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на пресс.			
9	Опорные прыжки. Тест: прыжки со Скакалкой.			
10	Опорные прыжки.			
11	Опорные прыжки.			
12	Опорные прыжки.			
13	Опорные прыжки.			
14	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.			
15	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.			

	Прикладно-ориентированная подготовка. 1 час			
16	Прикладно-ориентированные упражнения: полосы препятствий, лазание по канату.			

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура для 10 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
(20 часов)				
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа				
1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.			
2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения			
3	Формы организации занятий физической культурой. Контроль и оценка эффективности занятий.			
Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1 час				
4	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.			
Раздел 3 Физическое совершенствование - 18 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол 8 часов				
5	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из ранее изученных технических приемов.			
6	Комбинация из ранее изученных технических приемов.			
7	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите.			
8	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.			
9	Командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
10	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.			

	Судейство.			
11	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
12	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
	Легкая атлетика 4 часа			
13	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО:			

	Прыжок в длину с места			
14	Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»			
15	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»			
16	Передвижение на лыжах.			

	Волейбол 3 часа			
17	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.			
18	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.			
19	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.			
20	Плавание, прикладное плавание			
	(18 часов)			

	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 2 часа			
1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.			
2	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			

	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1 час			
3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.			

	Раздел 3 Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Спортивные единоборства 2 час			
4	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.			
5	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.			

	Легкая атлетика 7 часов			
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.			
7	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.			
8	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.			
9	Прыжки в длину с разбега			
10	Подготовка к ГТО: метание гранаты.			
11	Метание гранаты.			
12	Метание гранаты.			
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Русская лапта 5 часов			
13	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка. Судейство.			
14	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
15	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
16	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
17	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
	Прикладная физическая подготовка 1 час			
18	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			

	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа			
	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ.			
1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;			
2	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.			
3	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 часа			
	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья.			
4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.			
5	Раздел 3 Физическое совершенствование - 11 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика с основами акробатики 10 часов			
	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Подготовка к ГТО: отжимания.			
6	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость.			
7	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на пресс.			
8	Опорные прыжки. Тест: прыжки со Скакалкой.			
9	Опорные прыжки.			
10	Опорные прыжки.			
11	Опорные прыжки.			
12	Опорные прыжки.			
13	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО:			

	подтягивание.			
14	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.			
15	Прикладно-ориентированная подготовка. 1 час			
Прикладно-ориентированные упражнения: полосы препятствий, лазание по канату.				
16				

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура для 11 класса

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа				
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.			
1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения			
2	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .			
3	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность . 1 час			
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.				
4	Раздел 3 Физическое совершенствование - 18 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол 8 часов			
Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из ранее изученных технических приемов.				
5	Комбинация из ранее изученных технических приемов.			
6	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите.			
7	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.			
8	Командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			

9	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
10	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
11	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.			
12	Легкая атлетика 4 часа			
Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения Подготовка к ГТО:				
13	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения Подготовка к ГТО:			

	Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»			
14	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»			
15	Передвижение на лыжах.			
16	Волейбол 3 часа			
Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.				
17	Технические приемы, учебная игра. Судейство.			
18	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.			
19	Плавание, прикладное плавание			
20	4 четверть (16 часов)			
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни 2 часа				
Формы организации занятий физической культурой. Контроль и оценка эффективности занятий.				
1	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			
2	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1 час			
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.				
3	Раздел 3 Физическое			

	совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Спортивные единоборства 1 час			
	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.			
4	Легкая атлетика 7 часов			
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.			
5	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.			
6	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега			
7	Прыжки в длину с разбега			
8	Подготовка к ГТО: метание гранаты.			
9	Метание гранаты.			
10	Метание гранаты.			
11	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Русская лапта 4 часа			
	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка. Судейство.			
12	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
13	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
14	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.			
15	Прикладная физическая подготовка 1 час			
16	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			