

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области  
Управление образования Сокольского муниципального района  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н. Власовой»

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ «СОШ  
№9»  
Т.А. Куфарева

Приказ № 223-о/д от  
30.08.2023 г.

Рабочая программа по  
учебному предмету «Физическая культура»  
11 класс

Автор: М.Ю.Макарова

г. Сокол  
2023 г.

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

### **«Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор Беговые упражнения душой профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Универсальные учебные действия:**  
**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- 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.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- 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;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- 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 на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 самостраховки.

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

## **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания**

Реализация воспитательного потенциала урока по учебному предмету «Физическая культура» предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабо-и(или)неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п/п	Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)*
<b>10 класс</b>		
1.	Легкая атлетика	Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты
2.	Спортивные игры. Баскетбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
3.	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах
4.	Лыжная подготовка	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
5.	Спортивные игры. Волейбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
6.	Плавание	Беседа, рассказ, просмотр видеоролика
<b>11 класс</b>		
1	Легкая атлетика	Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты
2	Спортивные игры. Баскетбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах
4	Лыжная подготовка	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
5	Спортивные игры. Волейбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
6	Плавание	Беседа, рассказ, просмотр видеоролика

\*виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала по каждой теме учебного предмета «Физическая культура» отражены в технологических картах (конспектах) каждого урока.

№ п/п	Содержание	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
<b>10 класс</b>		<b>68</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Установка стартовых колодок. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег с низкого старта 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительный бег и ходьба. Подготовка к соревновательной деятельности.	<b>1</b>
2	Общеразвивающие. Беговые упражнения. Сочетание низкого старта со стартовым разгоном. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции (30,60м), фиксирование результата. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительный бег и ходьба.	<b>1</b>
3	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
4	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и метании. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
5	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег в медленном темпе до 10 минут. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости.	<b>1</b>
6	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег в медленном темпе до 15 минут. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.)	<b>1</b>
7	Общеразвивающие упражнения. Техника метания гранаты из различных положений на дальность и цель. Метание гранаты на дальность (мальчики 700 г), (девочки 500 г). Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	<b>1</b>
8	Общеразвивающие упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся опоре. Кросс 3000 м.	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>14</b>
9	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными, ранее изученными, способами на месте. Бросок мяча на месте. Стритбол. Развитие скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности.	<b>1</b>
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча 1 рукой снизу на месте и в движении без сопротивления. Бросок мяча 1 рукой с места. Стритбол. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
11	Передачи мяча 1 рукой снизу на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча 2 руками с места. Ведение мяча без сопротивления защитника. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
12	Передачи мяча одной рукой сбоку стоя на месте и в движении без	<b>1</b>

	сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
13	Передачи мяча одной рукой сбоку на месте и в движении с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные и групповые действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
14	Передачи мяча различными способами на месте и в движении без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Групповые действия в нападении. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.	1
15	Передачи и ведение мяча различными способами на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
16	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи и ведение мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Командные тактические действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
17	Комбинации из освоенных элементов перемещений и остановок, передач, бросков. Командные тактические действия в нападении. Штрафной бросок. Нападение через центрального.	1
18	Комбинации из освоенных элементов игры. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств, двухсторонняя игра.	1
19	Броски в корзину с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением защитника с изменением высоты, направления и скорости. Групповые действия в защите Развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра.	1
20	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Групповые действия в защите. Развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра.	1
21	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Командные действия в защите. Игра по упрощённым правилам. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
22	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Групповые действия в защите Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>		<b>10</b>
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы (юноши). Вис прогнувшись, переход в упор. Подъём переворотом, махом одной и толчком другой ноги (девушки). Развитие силовых способностей.	1
24	Повороты в движении. Перестроения. Комплекс ритмической гимнастики (индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией,	1



	ритмом, темпом, пространственной точность). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Выход силой, перемах одной, перемах другой ногой с поворотом на 180 гр. Развитие силы (юноши). Вис прогнувшись, переход в упор. Раскачивания изгибами. Подтягивание на низкой перекладине (девушки). Развитие силовых способностей.	
25	Базовые шаги аэробики (девушки) Основы атлетической гимнастики (юноши) Опорные прыжки ранее изученными способами (ноги врозь, согнув ноги козел в длину и ширину). Комбинация на высокой перекладине из изученных элементов Развитие силы (юноши). Опорные прыжки ранее изученными способами (ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90 гр.). Комбинация на низкой перекладине из изученных элементов (девушки). Развитие выносливости и координации.	1
26	Базовые шаги аэробики (девушки) Основы атлетической гимнастики (юноши). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой до 125 см (юноши). Упражнения в равновесии (вскок ноги врозь, шаги полки, равновесие на одной, прыжки со сменой ног, стойка на лопатках, соскок прогнувшись). Опорный прыжок углом толчком одной ноги (девушки). Комбинация на низкой перекладине из изученных элементов. Развитие выносливости и координации.	1
27	Основы атлетической гимнастики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Переворот боком. Лазание по канату без помощи ног. Развитие координационных способностей (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Повторение ранее изученных акробатических элементов (девушки). Развитие координационных способностей.	1
28	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинации из акробатических элементов. Лазание по 2 канатам. Развитие координационных способностей.	1
29	Приемы страховки и само страховки при занятиях единоборствами. Элементы борьбы стоя (удар кулаком в голову, защита от удара кулаком в голову), лежа (удержание со стороны головы). Учебные схватки. Лазание по канату без помощи ног на скорость (юноши).	1
30	Приемы само страховки при занятиях единоборствами. Элементы борьбы стоя (защита от удара ножом сверху), лежа (мост). Правила борьбы самбо.	1
31	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1
32	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Прохождение дистанции в 2 км.	1
34	Совершенствование техники упражнений при передвижениях на лыжах. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в основной стойке и смена ног во время спуска.	1

	Физическая подготовка средствами лыжного спорта.	
35	Согласование движений рук и ног при переходе с одновременного бесшажного и одношажного ходов на попеременный ход. Спуск с преодолением встречного склона.	1
36	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Прохождение дистанции в 2 км.	1
37	Преодоление подъемов скользящим шагом. Спуски с гор. Переход с попеременного хода на одновременные хода. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
38	Преодоление препятствий, бугров и впадин. Торможения изученными способами. Прохождение дистанции до 5 км классическим ходом.	1
39	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход).	1
40	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. Передвижение на лыжах до 5 км свободным ходом.	1
41	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1
42	Чередование передвижения по дистанции классическим и коньковым ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
43	Преодоление подъемов скользящим шагом. Прохождение дистанции в 3 км.	1
44	Преодоление естественных препятствий. Повороты в движении переступанием. Торможения.	1
45	Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Прохождение на лыжах до 3 км.	1
46	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Основные правила соревнований.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>
47	Правила безопасности на уроках волейбола. Чередование перемещений различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Передачи в зонах 6-3-4.	1
48	Челночный бег, упражнения с набивными мячами. Передачи мяча в зонах 5-3-2, прием мяча снизу, нижняя прямая подача.	1
49	Перемещения различными способами, имитация приемов игры, передачи из зоны 3 в зоны 2и 4, перевод мяча через сетку. Передачи назад. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
50	Передачи в прыжке. Комбинация из элементов игры: нижний прием - передача. Нападающий удар с собственного набрасывания. Групповые тактические действия в нападении.	1
51	Прием мяча одной рукой в падении. Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания. Командные тактические действия в нападении.	1
52	Комбинация из перемещений. Передачи и приемы мяча. Нападающий удар с набрасывания партнера. Верхняя прямая подача.	1
53	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Одиночное блокирование мяча. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
54	Комбинации из перемещений и передач. Прием мяча снизу 1 рукой с падением. Верхняя прямая подача.	1

55	Передачи мяча стоя спиной к цели, верхняя прямая подача мяча на точность попадания. Блокирование мяча. Групповые действия в защите.	1
56	Прием подачи снизу в зоне 6 и передачи в зонах 3-4 (2). Прием мяча в падении, Блокирование в прыжке нападающего удара. Страховка при блокировании.	1
57	Командные тактические действия в защите. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	1
58	Учебная игра с применением изученных приемов игры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
59	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подбор разбега и определение маховой и толчковой ноги при прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
60	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Соревнования по прыжкам в высоту.	1
61	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Подбор разбега и определение толчковой ноги при прыжках в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
62	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63	Общеразвивающие упражнения. Сочетание низкого старта со стартовым разгоном. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 30 и 60 м. на результат Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64	Общеразвивающие упражнения. Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
65	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов на дальность и в цель. Челночный бег 5 по 10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
66	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования 2000 м (юн.), 1000м (дев.), передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся опоре.	1
<b>Плавание</b>		<b>2</b>
67	Техника безопасности при занятиях плаванием. Основные способы плавания. Нырание и проныривание. Спасение утопающих. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
68	Прикладное плавание. Первая помощь при утоплении. Обобщение и систематизация изученного материала.	1
<b>11 класс</b>		<b>68</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности. Установка стартовых колодок. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
2.	Сочетание низкого старта со стартовым разгоном. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3.	Совершенствование техники упражнений в прыжках. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Дозирование нагрузки	1

	при занятиях прыжковыми упражнениями. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.	
4.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег в медленном темпе до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	1
5.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег в медленном темпе до 15 минут. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Бег 2000 м.	1
6.	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Техника метания гранаты из различных положений на дальность и цель. Правила соревнований по метаниям Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся опоре. Кросс 3000 м Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8.	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>12</b>
9.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными, ранее изученными, способами на месте. Бросок мяча на месте. Стритбол. Развитие скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности. Терминология в баскетболе.	1
10.	Передачи мяча 1 рукой снизу на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча 2 руками с места. Ведение мяча без сопротивления защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
11.	Передачи мяча одной рукой сбоку стоя на месте и в движении без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
12.	Передачи мяча одной рукой сбоку на месте и в движении с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Позиционное нападение со сменой мест. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
13.	Передачи мяча различными способами на месте и в движении с сопротивлением. Ведение мяча без сопротивления. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
14.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов перемещений и остановок, передач, бросков Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
16.	Броски в корзину с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением защитника с изменение высоты, направления и	1

	скорости. Групповые действия и приемы в защите Физическая подготовка средствами баскетбола.	
17.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Групповые и индивидуальные действия и приемы в защите. Игра по упрощенным правилам. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
18.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Командные действия и приемы в защите. Нападение через заслон. Судейство в игре баскетбол. Физическая подготовка средствами баскетбола.	1
19.	Индивидуальные действия и приемы в нападении. Нападение через заслон. Игра по правилам (правила организации и проведения соревнований по баскетболу).	1
20.	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов тактики нападения и защиты.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств</b>	<b>10</b>
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы (юноши). Вис прогнувшись, переход в упор. Подъем переворотом, махом одной и толчком другой ноги. Развитие силовых способностей (девушки).	1
22.	Повороты в движении. Перестроения. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спорт. снарядах). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Выход силой. Перемах одной, перемах другой ногой с поворотом на 180 гр. (юноши). Вис прогнувшись, переход в упор. Раскачивания изгибами. Подтягивание на низкой перекладине (девушки).	1
23.	Комплекс ритмической гимнастики (индивид. подобранные композиции из упражнений с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью). Опорные прыжки ранее изученными способами (ноги врозь, согнув ноги козел в длину и ширину). Комбинация на высокой перекладине из изученных элементов (юноши). Опорные прыжки ранее изученными способами (ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90 гр.). Комбинация на низкой перекладине из изученных элементов (девушки).	1
24.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительный бег, ходьба. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой до 125 см. Упражнения в равновесии (вскок ноги врозь, шаги польки, равновесие на одной, прыжки со сменой ног, стойка на лопатках, соскок прогнувшись) (юноши). Опорный прыжок углом толчком одной ноги. Комбинация на низкой перекладине из изученных элементов. Упражнения в равновесии (вскок ноги врозь, шаги польки, равновесие на одной, прыжки со сменой ног соскок прогнувшись) (девушки). Развитие выносливости и координации.	1
25.	Аэробика (индивидуальные композиции из дыхательных, силовых	1

	и скоростно-силовых упражнений, комплекс на растяжение и напряжение мышц). Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Переворот боком. Лазание по канату без помощи ног (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Повторение ранее изученных акробатических элементов (девушки). Развитие координационных способностей.	
26.	Базовые шаги аэробики. Комбинация в равновесии. Комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Развитие выносливости и координации. Основы атлетической гимнастики (индивидуальный подбор комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного характера на основные группы мышц).	1
27.	Основы атлетической гимнастики. Комбинация из акробатических элементов. Лазание по канату без помощи ног на скорость (юноши). Комбинация из акробатических элементов. Развитие координационных способностей (девушки).	1
28.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка при занятиях единоборствами. Элементы борьбы стоя (бросок через бедро), лежа (удержание сбоку). Гимнастическая полоса препятствий.	1
29.	Элементы борьбы стоя (удар кулаком в голову, защита от удара кулаком в голову), лежа (удержание со стороны головы). Элементы борьбы стоя (защита от удара ножом сверху), лежа (мост). Правила организации и проведения соревнований по самбо. Учебные схватки.	1
30.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
31.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
32.	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	1
33.	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.	1
34.	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	1
35.	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
36.	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
37.	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей	1

	склона.	
38.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременно бесшажный и одношажный хода. Элемент тактики лыжных гонок: распределение сил.	1
39.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременно двухшажный. Элемент тактики лыжных гонок: лидирование, обгон.	1
40.	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный. Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход). Элемент тактики лыжных гонок: финиширование.	1
41.	Самостоятельное занятие по устранению ошибок при передвижении классическим ходом.	1
42.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>14</b>
43.	Правила безопасности на уроках волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
44.	Комбинации из перемещений и передач, нападающий удар из 2и 4 зон. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
45.	Верхняя и нижняя прямые подачи, прием мяча с подачи. Передачи мяча за голову с последующим перемещением в 2 и 3. Нападающий удар и одиночное блокирование	1
46.	Комбинация из разученных элементов: подача, прием, передача, нападающий удар и одиночное блокирование. Учебная игра.	1
47.	Верхняя прямая подача мяча в указанную точку. Комбинации из передач и приемов. Двойное блокирование. Учебная игра.	1
48.	Прием мяча снизу 2 руками и 1 в падении. Двойное блокирование. Страховка. Учебная игра.	1
49.	Комбинации из разученных элементов игры. Игровые задания на укороченной площадке. Прием мяча в падении. Блокирование в прыжке нападающего удара. Учебная игра.	1
50.	Прием низко летящего мяча. Прием мяча от сетки, страховка при двойном блокировании. Учебная игра.	1
51.	Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1
52.	Передачи мяча в виде игры «Мяч в воздухе». Поддача, нападающий удар из зоны 4 с передачей из зоны 3. Учебная игра.	1
53.	Прием подачи снизу в зоне 6 и передачи в зонах 3-4 (2). Прием мяча в падении. Блокирование в прыжке нападающего удара. Соревнования на точность верхней прямой подачи.	1
54.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Верхняя прямая подача мяча. Страховка при одиночном блокировании. Учебная игра	1
55.	Командные тактические действия в нападении и защите. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1
56.	Двухсторонняя игра. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Правила судейства.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>
57.	ТБ на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.	1

	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту. Подбор разбега и определение маховой и толчковой ноги при прыжках в высоту способом «перешагивание».	
58.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. Подбор разбега и определение толчковой ноги при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
59.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Сочетание низкого старта со стартовым разгоном. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
60.	Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Техника метания гранаты из различных положений на дальность и цель. Челночный бег 10 по 10м	1
61.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 10 минут. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Бег 1000 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости	1
62.	Общеразвивающие упражнения. бег в медленном темпе по пересеченной местности. Ориентирование на местности. Кросс 3000 м юноши, 2000 м девушки.	1
63.	Общеразвивающие упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся опоре.	1
64.	Формы организации занятий физической культурой.	1
65.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1
	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
66.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Плавание на груди, спине, боком с грузом в руке. Техника выполнения упражнений в плавании.	1
67.	Правила организации и проведения соревнований по плаванию. Техника выполнения упражнений в плавании.	1
68.	Прикладное плавание. Обобщение и систематизация изученного материала.	1