

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 16 с углублённым изучением отдельных
предметов имени Владимира Петровича Шевалева»
(Средняя школа № 16)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
среднего общего образования
10 – 11 класс

Каменск-Уральский городской округ 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии:

-Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089, с изменениями на 07.06.2017; - основной образовательной программой среднего общего образования 10 класс (ФГОС) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру

освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности

старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения, которого учащиеся 10 класса приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных

способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий, выбранными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной

и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,

готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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 освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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 страховке 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.

Демонстрировать:

10 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2

10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)-500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21

1.4	Лёгкая атлетика	26	26
1.5	Лыжная подготовка	26	26
1.6	Плавание	5	5

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые 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 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 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 созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом 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.

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, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), 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. Психомышечная 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).

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.

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 единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине), сухое плавание. Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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, принёсших 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, 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 др.).

Календарно – тематическое планирование

10 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Легкая атлетика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: спринтерский бег. Виды стартов.	
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением 60-100метров. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Техника старта; длительный бег до 15 мин. Метание малого мяча.	
5	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бега 1000-3000 м.	
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места на результат. Комплекс ГТО.	
7	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. Длительный бег 1,5 км. Комплекс ГТО.	
8	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Техника прыжка с 9-13 шагов.	
9	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега на результат. Комплекс ГТО.	
10	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
11	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
12	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты 500гр.(девушки), 700 гр. (юноши). Комплекс ГТО.	
13	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бег 3000 м на результат (юноши) и 2000 м (девушки). Комплекс ГТО.	
14	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400.	
15	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 500м. Метание набивного мяча. Длительный бег.	
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	

10 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из	

	упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
2/18	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
3/19	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
4/20	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
5/21	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
6/22	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
7/23	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
8/24	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
9/25	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
10/26	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
11/27	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
12/28	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
13/29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
14/30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
15/31	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спор. Подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); тест на гибкость. тивных снарядах);	
16/32	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий	

10 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
----------	---------------------------	--

1/33	Техника безопасности на уроках. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
2/34	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
3/35	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
4/36	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
5/37	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
6/38	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
7/39	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
8/40	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	
9/41	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
10/42	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
11/43	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
12/44	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
13/45	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
14/46	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
15/47	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
16/48	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
17/49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
18/50	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	

19/51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
20/52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	

10 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/52	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту способом «перешагивания»	
2/54	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Комплекс ГТО.	
3/55	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Шестиминутный бег на выносливость. Метание набивного мяча.	
4/56	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту. Подтягивание, пресс	
5/57	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: эстафетный бег 4*50 м., 4*100 м.	
6/58	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: бег 100 м на результат. Комплекс ГТО Эстафетный бег (техника и тактика).	
7/59	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 1500м.	
8/60	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 2000м.	
9/61	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 3000м.	
10/62	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м – девушки, 3000 – юноши на время. Комплекс ГТО.	
11/63	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Комплекс ГТО. Метание гранаты 500/700гр	
12/64	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
13/65	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
14/66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
15/67	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
16/68	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

11 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
----------	---------------------------	------------

1	Легкая атлетика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: спринтерский бег. Виды стартов.	
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением 60-100метров. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Техника старта; длительный бег до 15 мин. Метание малого мяча.	
5	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бега 1000-3000 м.	
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места на результат. Комплекс ГТО.	
7	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. Длительный бег 1,5 км. Комплекс ГТО.	
8	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Техника прыжка с 9-13 шагов.	
9	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега на результат. Комплекс ГТО.	
10	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
11	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
12	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты 500гр.(девушки), 700 гр. (юноши). Комплекс ГТО.	
13	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бег 3000 м на результат (юноши) и 2000 м (девушки). Комплекс ГТО.	
14	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400.	
15	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 500м. Метание набивного мяча. Длительный бег.	
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	

11 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
2/18	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
3/19	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	

4/20	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
5/21	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
6/22	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
7/23	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
8/24	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
9/25	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
10/26	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
11/27	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
12/28	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
13/29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
14/30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
15/31	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивной подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); тест на гибкость. тивных снарядах);	
16/32	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий	

11 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/33	Техника безопасности на уроках. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
2/34	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
3/35	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	

4/36	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
5/37	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
6/38	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
7/39	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
8/40	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	
9/41	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
10/42	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
11/43	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
12/44	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
13/45	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
14/46	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
15/47	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
16/48	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
17/49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
18/50	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
19/51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
20/52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	

№ п/п	Тематическое планирование	
1/52	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту способом «перешагивания»	
2/54	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Комплекс ГТО.	
3/55	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Шестиминутный бег на выносливость. Метание набивного мяча.	
4/56	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту. Подтягивание, пресс	
5/57	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: эстафетный бег 4*50 м., 4*100 м.	
6/58	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: бег 100 м на результат. Комплекс ГТО Эстафетный бег (техника и тактика).	
7/59	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 1500м.	
8/60	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 2000м.	
9/61	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 3000м.	
10/62	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м – девушки, 3000 – юноши на время. Комплекс ГТО.	
11/63	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Комплекс ГТО. Метание гранаты 500/700гр	
12/64	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
13/65	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
14/66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
15/67	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	
16/68	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	

