

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичёва с.Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
учителей

Рук. МО Витроф

Протокол № 1
«28» 08 2020г.

Проверено,
Зам. директора по УВР

Савельева
«31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

УМК: Учебник: Физическая культура. 10-11 клас. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018.

Уровень образования (класс): среднее общее образование (10-11 классы)

Срок реализации: 2 года

Учителя: Салегина О.А.

2020 г.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе

[-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования \(ФГОС ООО\) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 \(ред. от 31.12.2015\) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" \(Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644\).](#)

-примерной программе среднего общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник: Физическая культура.10-11 класс.В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2018

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

10 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.*

11 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.*

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости 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;
- 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 реализацию 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 будущей 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 освоения учебного предмета:

- 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

«Физическая культура»

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2.

Содержание учебного предмета физкультура(10-11классы)

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.*

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. *Упражнения в равновесии*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие 60,100м, *спринтерский бег, низкий старт*, средние и длинные дистанции, *бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег.* Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега; *Метание мяча с разбега, Метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.*

Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Атлетические единоборства как система самозащиты

Лыжная подготовка

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4x500м. Круговая тренировка 2x1км. Минутный бег 5x5мин. одновременным бесшажным ходом. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. Преодоление подъемов и препятствий. Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500м. Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Прохождение дистанции 5км. Спуски с горы в низкой стойке

Баскетбол. Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со

средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техникой броска. Овладение мячом противодействия. Зонная защита. Отвлекающие приемы.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Прием и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. подача мяча со сменой зоны подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. *Строевые упражнения. Основы гимнастики, ритмики. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии.*

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции: *Бег 100,400 метров, ускорение 30 м пять раз. Бег 10 мин. Бег 15 мин. Бег 20 мин. Ускорение 20 м. 8-мь раз. Бег 1000 м. Бег 200 м. Ускорение 60 м. 2-3 раза. Ускорение 30 м. 5-ть раз. Бег 1000 м н/старт. Ускорение 20 м. 5 раз. Бег 15 мин. 8 ускорений по 50 м. Медленный бег 1000 м. Барьерный бег. Бег 100м на результат. Бег - 2000м. Стартовый разгон. Подтягивание. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.*

прыжках в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с места, с разбега(ГТО), прыжки в высоту с разбега (ГТО).

передвижениях на лыжах: *3 мин бег на лыжах. Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4x500м. Коньковый ход. Круговая тренировка 2x1км. 3 мин бег с одновременным бесшажным ходом. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. ОФП на подъемах и спусках с горы. Преодоление подъемов и препятствий. Самоконтроль при лыжной подготовке. Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500м. Прохождение дистанции 3км. Зимние Олимпийские игры. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Самоконтроль при лыжной*

подготовке. Прохождение дистанции 3км. Прохождение дистанции 5км. Преодоление подъемов. Спуски с горы в низкой стойке.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча и передача. Ведение мяча, броски. Техника перемещений. Техника бросков. Броски с места, в движении. Совершенствование бросков. Тактика игры. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра 3 x 3. Броски, комбинация 4 x 4. Броски, комбинация 3 x 2. Броски, комбинация 5 x 5. Броски, отрыв 2 x 1 и 3 x 2. Двухсторонняя игра в баскетбол. Штрафные броски

Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по линии. Нападающий удар переводом вправо. Одиночное блокирование. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Подготовка к сдаче норм ГТО в своей возрастной группе.

4 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	15	20	25	15	20	25

	дистанция - 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* *	6	7	8	6	7	8

Раздел 3.

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 10 классе.

№	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика-18ч			
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	1	
2	Бег на 60 м	1	
3	Метание гранаты. Развитие выносливости	1	
4	Прыжки в длину с разбега	1	
5	Старт и стартовый разгон	1	
6	ОРУ.Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Бег с ускорением 60 м.	1	
8	О.Р.У. Метание гранаты	1	
9	Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости	1	
10	Бег с ускорением 100 м	1	
11	Метание гранаты на дальность	1	
12	Развитие выносливости	1	
13	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
14	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие силы	1	
15	Бег на 100м на результат	1	
16	Прыжки в длину с разбега на результат	1	тестирование
17	Метание гранаты на результат	1	тестирование
18	Бег 2000м	1	
Спортивные игры-баскетбол -6ч			
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
20	ОРУ. Ведения мяча	1	
21	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	1	
22	Штрафные броски. Учебная игра.	1	тестирование
23	Разминка. Броски с разных дистанций	1	
24	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты	1	
Гимнастика с элементами акробатики-24ч			
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике	1	
26	Акробатика. Развитие силы	1	
27	О.Р.У. Акробатика. ОФП	1	
28	Акробатика. Лазание по канату	1	
29	Упражнения на бревне. ОФП (челночный бег)	1	
30	ОРУ.ОФП. Упражнения на гибкость	1	
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика	1	
33	О.Р.У. Акробатические упражнения	1	
34	ОРУ.ОФП	1	
35	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	
36	Упражнения на гибкость	1	
37	Упражнения на равновесие и осанку	1	
38	О.Р.У. Упражнения на равновесие.	1	
39	Акробатические упражнения и комбинации	1	
40	Упражнения на перекладине	1	
41	ОРУ. Круговая тренировка	1	
42	Круговая тренировка	1	
43	О.Р.У. Прыжки на скакалке.	1	
44	Лазание по канатуПрыжки на скакалке.	1	тестирование
45	Челночный бег 3*10 м	1	тестирование
46	Упражнения на пресс	1	тестирование
47	Комбинация на бревне	1	
48	Прыжки на скакалке за 1 мин	1	тестирование
Лыжная подготовка-16ч			
49	Техника безопасности на уроках по лыжной	1	

	подготовке		
50	Попеременный двухшажный ход	1	
51	Чередование ходов	1	
52	Передвижение по дистанции до 2 км	1	
53	Передвижение по дистанции до 2,5 км	1	
54	Передвижение по дистанции до 3 км	1	
55	Чередование ходов. Спуски и подъёмы	1	
56	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Переход с попеременных на коньковый ход	1	
58	Эстафеты	1	
59	Передвижение коньковым ходом	1	
60	Коньковый ход. Спуски с горы	1	
61	Коньковый ход. Чередование ходов	1	
62	Техника спусков и подъёмов.	1	
63	Прохождение дистанции 3 км на результат	1	тестирование
64	Спуски в разных стойках	1	
	Спортивные игры-волейбол-14 ч.		
65	Техника безопасности на уроках по волейболу	1	
66	Передача и прием мяча	1	
67	Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей	1	
68	Подачи мяча по заданным зонам	1	
69	Подачи по зонам	1	
70	Подачи мяча на точность	1	тестирование
71	Подачи по зонам на точность	1	
72	Упражнения в парах через сетку	1	
73	Упражнения в тройках. Учебная игра	1	
74	Комбинации из передвижений. Учебная игра	1	
75	Комбинации из передвижений и остановок	1	
76	Командные тактические действия в нападении и защите	1	
77	Разминка. Учебная игра	1	
78	Учебная игра	1	
	Спортивные игры-баскетбол-10ч		
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу	1	
80	Разминка с мячом	1	
81	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	
82	Броски мяча в корзину. Эстафеты	1	
83	Штрафные броски. Учебная игра.	1	тестирование
84	Учебная игра.	1	
85	Броски с разных дистанций. Учебная игра	1	
86	Штрафные броски. Эстафеты	1	тестирование
87	Передачи и ловли мяча	1	
88	Эстафеты с баскетбольным мячом. Учебная игра	1	
	Легкая атлетика-14ч		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	
90	Прыжки в длину с места.	1	
91	Развитие выносливости	1	
92	ОРУ. Прыжки в длину с разбега	1	
93	Бег на 100м	1	
94	Прыжки в длину с разбега	1	
95	Развитие выносливости. Развитие силы	1	
96	Метание гранаты. Многоскоки	1	
97	Старт и стартовый разгон. Бег на 60м	1	
98	Метание гранаты на точность и результат.	1	тестирование
99	Бег на 2000м	1	
100	Бег на 100 м на результат	1	тестирование
101	Прыжки в длину с разбега на результат	1	тестирование
102	Метание гранаты на результат	1	тестирование

Тематическое планирование по «Физической культуре» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 11 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	
	Легкая атлетика-18ч		
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	1	
2	Бег на 60 м	1	
3	Метание гранаты. Развитие выносливости	1	
4	Прыжки в длину с разбега	1	
5	Старт и стартовый разгон	1	
6	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Бег с ускорением 60 м.	1	
8	О.Р.У. Метание гранаты	1	
9	Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости	1	
10	Бег с ускорением 100 м	1	
11	Метание гранаты на дальность	1	
12	Развитие выносливости	1	
13	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
14	О.Р.У. Метание гранаты. Развитие силы	1	
15	Бег на 100м на результат	1	
16	Прыжки в длину с разбега на результат	1	тестирование
17	Метание гранаты на результат	1	тестирование
18	Бег 2000м	1	
	Спортивные игры-баскетбол -6ч		
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
20	ОРУ. Ведения мяча	1	
21	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	1	
22	Штрафные броски. Учебная игра.	1	тестирование
23	Разминка. Броски с разных дистанций	1	
24	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты	1	
	Гимнастика с элементами акробатики-24ч		
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике	1	
26	Акробатика. Развитие силы	1	
27	О.Р.У. Акробатика. ОФП	1	
28	Акробатика. Лазание по канату	1	
29	Упражнения на бревне. ОФП (челночный бег)	1	
30	ОРУ.ОФП. Упражнения на гибкость	1	
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика	1	
33	О.Р.У. Акробатические упражнения	1	
34	ОРУ.ОФП	1	
35	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	
36	Упражнения на гибкость	1	
37	Упражнения на равновесие и осанку	1	
38	О.Р.У. Упражнения на равновесие.	1	
39	Акробатические упражнения и комбинации	1	
40	Упражнения на перекладине	1	
41	ОРУ. Круговая тренировка	1	
42	Круговая тренировка	1	
43	О.Р.У. Прыжки на скакалке.	1	
44	Лазание по канатуПрыжки на скакалке.	1	тестирование
45	Челночный бег 3*10 м	1	тестирование
46	Упражнения на пресс	1	тестирование
47	Комбинация на бревне	1	
48	Прыжки на скакалке за 1 мин	1	тестирование
	Лыжная подготовка-16ч		
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	
50	Попеременный двухшажный ход	1	
51	Чередование ходов	1	

52	Передвижение по дистанции до 2 км	1	
53	Передвижение по дистанции до 2,5 км	1	
54	Передвижение по дистанции до 3 км	1	
55	Чередование ходов. Спуски и подъёмы	1	
56	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Переход с попеременных на коньковый ход	1	
58	Эстафеты	1	
59	Передвижение коньковым ходом	1	
60	Коньковый ход. Спуски с горы	1	
61	Коньковый ход. Чередование ходов	1	
62	Техника спусков и подъёмов.	1	
63	Прохождение дистанции 3 км на результат	1	тестирование
64	Спуски в разных стойках	1	
	Спортивные игры-волейбол-14 ч.		
65	Техника безопасности на уроках по волейболу	1	
66	Передача и прием мяча	1	
67	Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей	1	
68	Подачи мяча по заданным зонам	1	
69	Подачи по зонам	1	
70	Подачи мяча на точность	1	тестирование
71	Подачи по зонам на точность	1	
72	Упражнения в парах через сетку	1	
73	Упражнения в тройках. Учебная игра	1	
74	Комбинации из передвижений. Учебная игра	1	
75	Комбинации из передвижений и остановок	1	
76	Командные тактические действия в нападении и защите	1	
77	Разминка. Учебная игра	1	
78	Учебная игра	1	
	Спортивные игры-баскетбол-10ч		
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу	1	
80	Разминка с мячом	1	
81	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	
82	Броски мяча в корзину. Эстафеты	1	
83	Штрафные броски. Учебная игра.	1	тестирование
84	Учебная игра.	1	
85	Броски с разных дистанций. Учебная игра	1	
86	Штрафные броски. Эстафеты	1	тестирование
87	Передачи и ловли мяча	1	
88	Эстафеты с баскетбольным мячом. Учебная игра	1	
	Легкая атлетика-14ч		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	
90	Прыжки в длину с места.	1	
91	Развитие выносливости	1	
92	ОРУ. Прыжки в длину с разбега	1	
93	Бег на 100м	1	
94	Прыжки в длину с разбега	1	
95	Развитие выносливости. Развитие силы	1	
96	Метание гранаты. Многоскоки	1	
97	Старт и стартовый разгон. Бег на 60м	1	
98	Метание гранаты на точность и результат.	1	тестирование
99	Бег на 2000м	1	
100	Бег на 100 м на результат	1	тестирование
101	Прыжки в длину с разбега на результат	1	тестирование
102	Метание гранаты на результат	1	тестирование

