

1. **Планируемые результаты изучения предмета, курса** **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **«Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И** **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты 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, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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 основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 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;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.);
- 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 (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, 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 5—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 деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, 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, соотношение 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 подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

Спортивно –оздоровительная деятельность

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

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 деятельности и службой в армии (юноши)).

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

Спортивные игры : игровые упражнения и эстафеты с набивным мячом 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 цель ; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями , эстафеты с метанием, бегом, пружками, переноской груза или товарища .

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержаний Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 10 классов при трёх разовых занятиях в неделю

Лёгкая атлетика: 42 часа

Метание теннисного гранаты весом 700 г. и 500 г. с места на дальность, в коридор, в цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.

Кроссовая подготовка 2 часа

Бег на длинные дистанции, бег на выносливость, преодоление спусков и подъёмов, медленный и скоростной бег по пересечённой местности

Спортивные игры: 77 часов

Баскетбол: 26 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: 44 часа

Стойка, перемещение в стойке. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар.

Мини-футбол: 7 часов

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.

Гимнастик ас элементами акробатики: 28 часов

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте, в движении, с маховыми движениями ног.

Простые связки. ОРУ в парах. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Элементы единоборств: 13 часов

На овладение техникой приемов: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению видов страховки. На развитие координационных способностей. На развитие силовых способностей и силовой выносливости. На знание о физической культуре. На овладение организаторскими способностями.

Основы знаний: 8

Правовые основы физической культуры и спорта. (Теория). Требование к технике безопасности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Требование к технике безопасности. (Теория). Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. (Теория). Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. (Теория).

3. Тематическое планирование для 10 класса при 3 часах в неделю

	Тематическое планирование	К-во часов
	1 полугодие – 48 часа	
	Основы знаний	1 ч
1	Правовые основы физической культуры и спорта. (Теория). Требование к технике безопасности.	1

Лёгкая атлетика		15 ч
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1
3	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 100 м.	1
4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег Д 2 км. М 3 км.	1
5	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1
6	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-метание снаряда 700гр. Д- метание снаряда 500гр	1
7	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 30 м.	1
8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 60 м.	1
9	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 10 по 10	1
10	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1
11	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1
12	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивания на перекладине М на высокой Д на низкой высота 90 см.	1
13	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперед из положения стоя	1
14	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1
15	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1
16	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1
Кроссовая подготовка		2 ч
17	Преодоление спусков и подъёмов. Индивидуально – ориентированные здоровье сберегающие технологии	1
18	Медленный и скоростной бег по пересечённой местности.	1
Мини – футбол		4 ч
19	Судейство спортивных соревнований по футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
20	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	1

21	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
22	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
Баскетбол		14 ч
23	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
24	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1
25	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1
26	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
27	Варианты ведения мяча с сопротивления защитника.	1
28	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1
29	Варианты бросков мяча с сопротивления защитника.	1
30	Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
31	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1
33	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника.	1
34	Игра по упрощён. правилам баскетбола.	1
35	Комбинации из освоенных элементов тех. владения мячом.	1
36	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Волейбол		11 ч
37	Судейство спортивных соревнований по волейболу. Варианты подач мяча.	1
38	Варианты нападающего удара через сетку.	1
39	Варианты блокировки нападающих ударов одиночное.	1
40	Варианты блокировки нападающих ударов вдвоём, страховка.	1
41	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите.	1
42	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1
43	Командные и тактические действия в нападении и защите.	1
44	Судейство спортивных соревнований по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
45	Варианты техники приёма мяча.	1
46	Варианты техники передач мяча.	1
47	Варианты техники подачи мяча	1
Основы знаний		1 ч
48	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Требование к технике безопасности. (Теория).	1
1 полугодие – 48 часа		
2 полугодие – 54 часов		
Основы знаний		1ч
49	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. (Теория).	1
Волейбол		12
50	Игра по правилам волейбола	1
51	Варианты подач мяча.	1

52	Варианты нападающего удара через сетку.	1
53	Варианты блокировки нападающих ударов одиночное, страховка.	1
54	Варианты блокировки нападающего ударов вдвоём, страховка.	1
55	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите.	1
56	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1
57	Командные и тактические действия в нападении и защите.	1
58	Варианты подачи мяча.	1
59	Варианты нападающего удара через сетку.	1
60	Игра по упрощённым правилам волейбола	1
61	Варианты блокировки нападающих ударов в тройке	1
	ГИМНАСТИКА	11
62	Повороты кругом в движении перестроение из колонны по 1 в колонну по 2	1
63	Повороты кругом в движении перестроение из колонны по 4 в колонну по 8	1
64	Повороты кругом в движении перестроение из колонну в движении	1
65	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте	1
66	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища в движении	1
67	Ю-с набивными мячами 5 кг. Д-упражнения с обручами, скакалкой.	1
68	Ю. – Подъём в упор силой. Д-равновесие на нижней жерди	1
69	Ю-прыжок ноги врозь (115-120 см.) Д-прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком 1 ногой (110 см.)	1
70	Ю- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Д-сед углом стоя на коленях наклон назад	1
71	Упражнения с гимнастической скамейкой, бревне, снарядах	1
72	Акробатические упражнения	1
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	9
73	Приёмы само страховки	1
74	Приёмы борьбы лёжа	1
75	Приёмы борьбы стоя.	1
76	Подвижная игра «борьба всадников»	1
77	Подвижная игра «2 против 1»	1
78	Силовые упражнения	1
79	Единоборства в парах	1
80	Правила соревнований по 1 из видов единоборств	1
81	Уметь судить учебную игру, упражнения в парах	1
	ГИМНАСТИКА	7
82	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря	1
83	Подготовка к соревновательной деятельности сдачи тестов ВСК ГТО М-подтягивание из вися на высокой перекладине Д- М-подтягивание из вися на низкой переклад	1
84	Ю- упражнения со штангой и гантелями, гирей. Д-упражнения без предметов и с предметами в парах.	1
85	Опорные прыжки, со скакалкой, метание набивного мяча	1
86	Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1

87	Упражнения с гимнастической скамейкой, бревне, снарядах	1
88	Комбинации, обще развивающие упражнения без предметов и с предметами	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		13
89	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1
90	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 100 м.	1
91	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	
92	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-метание снаряда 700гр. Д- метание снаряда 500гр	1
93	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 30 м.	1
94	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 60 м.	1
95	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1
96	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1
97	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО подтягивания на перекладине М на высокой Д на низкой высота 90 см.	1
98	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО наклон вперед из положения стоя	1
99	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО приседания	1
100	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки через скакалку	1
101	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднятие туловища	1
Основ знаний		1
102	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. (Теория).	1
2 полугодие – 54 часов		
Итого:		102

4. Тематическое планирование для 11 класса при 2 часах в неделю

	Тематическое планирование	К-во часов
1 полугодие – 32 часа		
Основы знаний		1 ч

1	Правовые основы физической культуры и спорта.(Теория). Требование к техники безопасности.	1
Лёгкая атлетика		9 ч
2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1
3	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 100 м.	1
4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег Д 2 км. М 3 км.	1
5	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1
6	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО поднимание туловища	1
7	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-метание снаряда 700гр. Д- метание снаряда 500гр	1
8	Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов.	1
9	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1
10	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Прыжки с места.	1
Мини – футбол		3 ч
11	Судейство спортивных соревнований по футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
12	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	1
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
Баскетбол		12 ч
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1
15	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1
16	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
17	Варианты ведения мяча с сопротивления защитника.	1
18	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1
19	Требование к технике безопасности Варианты бросков мяча с сопротивления защитника.	1
20	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1
22	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника.	1
23	Игра по упрощён. правилам баскетбола.	1
24	Комбинации из освоенных элементов тех. владения мячом.	1
25	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1

Волейбол		6
26	Судейство спортивных соревнований по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
27	Варианты техники приёма мяча.	1
28	Варианты техники передач мяча.	1
29	Судейство спортивных соревнований по волейболу. Варианты подач мяча.	1
30	Варианты нападающего удара через сетку.	1
31	Варианты блокировки нападающих ударов одиночное.	1
Основы знаний		1ч
32	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Требование к технике безопасности. (Теория).	1
1 полугодие – 32 часа		
2 полугодие – 36 часов		
Основы знаний		1ч
33	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. (Теория).	1
Волейбол		5
34	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1
35	Командные и тактические действия в нападении и защите.	1
36	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите.	1
37	Игра по правилам волейбола	1
38	Варианты подач мяча.	1
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА		4
39	Приёмы само страховки. Единоборства в парах	1
40	Приёмы борьбы стоя. Приёмы борьбы лёжа	1
41	Правила соревнований по 1 из видов единоборств	1
42	Уметь судить учебную игру, упражнения в парах	1
ГИМНАСТИКА		10
43	Комбинации, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1
44	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-подтягивание из вися на высокой перекладине Д- М-подтягивание из вися на низкой переклад	1
45	Ю-упражнения со штангой и гантелями, гирей. Д-упражнения без предметов и с предметами в парах.	1
46	Опорные прыжки, со скакалкой, метание набивного мяча	1
47	Повороты кругом в движении перестроение из колонну в движении	1
48	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте	1
49	Ю-с набивными мячами 5 кг. Д-упражнения с обручами, скакалкой.	1
50	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Ю-прыжок ноги врозь (115-120 см.) Д-прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком 1 ногой (110 см.)	1
51	Ю- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Д-сед углом стоя на коленях наклон назад	1
52	Акробатические упражнения	1

Волейбол		10
53	Игра по упрощённым правилам волейбола	1
54	Игра по правилам волейбола	1
55	Варианты подачи мяча.	1
56	Варианты нападающего удара через сетку.	1
57	Варианты блокировки нападающих ударов одиночное, страховка.	1
58	Варианты блокировки нападающего ударов вдвоём, страховка.	1
59	Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите.	1
60	Групповые и тактические действия в нападении и защите.	1
61	Командные и тактические действия в нападении и защите.	1
62	Игра по упрощённым правилам волейбола	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		5
63	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО Подтягивания, челночный бег 3 по 10	1
64	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО прыжки в длину с разбега.	1
65	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО М-метание снаряда 700гр. Д- метание снаряда 500гр	1
66	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО бег 100 и 60 м	1
67	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВСК ГТО сгибание и разгибание рук	1
Основ знаний		1
68	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. (Теория).	1
2 полугодие – 36 часов		
Итого:		68

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей естественного
 цикла МБОУ СОШ № 45
 МО Крымский р – н
 от « ___ » августа 2021 года № 1
 _____ Д.А. Бортник

СОГЛАСОВАНО
 заместитель директора по УВР
 _____ О.В. Магданова
 от « ___ » августа 2021 года