

Муниципальное образование  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени П.А. Любченко  
станции Крыловской  
муниципального образования  
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2020 года протокол №1  
Председатель педагогического совета

Е.В. Кони́к (и.о. директора школы)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**Уровень образования (класс) - среднее общее образование 10 - 11 класс**

**Количество Подолько Олег Владимирович**

**Программа разработана на основе:** примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16; авторской программы «Физическая культура. 10 - 11 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре, 10 – 11 классы разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

2. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 29 августа 2018 года протокол №1.

3. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16).

4. Авторской программы «Физическая культура. 10 - 11 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

### **1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

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 геройских 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 НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические 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;*

- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«Физическая культура»**

Строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**10 класс (68 часов)**

### **МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)**

#### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры (1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в современном мире.

#### **Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)*

Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

#### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)*

Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

*Спортивно - оздоровительная деятельность: (18ч.)*

*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

*Совершенствование техники ходьбы и бега 7ч.*

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, м) с учётом времени.

Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений

Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон).

Совершенствование техники эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки).

Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.  
*Совершенствование техники прыжков 3ч.*  
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).  
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.  
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).  
*Совершенствование техники метания мяча 3ч.*  
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов.  
Совершенствование техники метания снаряда (на результат).  
Полоса препятствий, включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.  
*Развитие выносливости и скоростно - силовых способностей 5ч.*  
Бег на результат 100 метров.  
Бег в равномерном темпе 15 минут.  
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.  
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов в цель.  
Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений

## **МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 часов)**

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)  
(1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни.

*История и современное развитие физической культуры (1 ч.)*

Развитие игровых видов спорта в России.

### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой  
(1ч.)*

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно - оздоровительная деятельность: (24 ч.)*

*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

#### *Раздел «Баскетбол»*

*Совершенствование техники передвижений. Ловли, ведения и бросков мяча 7ч.*

Перемещение, стойки игрока, повороты. Учебная игра.

Остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.

Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением отскока и направления. Учебная игра.

Броски мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Броски после ловли и после ведения. Учебная игра.

*Совершенствование техники и тактики игры 7ч.*

Нападение. Пересечение. Учебная игра.

Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра.

Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). Учебная игра.

Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Учебная игра.

Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1). Учебная игра.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

*Раздел «Футбол»*

*Совершенствование техники передвижений, ударов, ведения мяча 4ч.*

Передвижения и владение мячом. Учебная игра.

Удары на точность, силу, дальность. Учебная игра.

Остановки мяча различными способами. Учебная игра.

Ведение мяча различными способами. Учебная игра.

*Совершенствование тактики игры 6ч.*

Отбор мяча изученными способами. Учебная игра.

Вбрасывание мяча из различного исходного положения. Учебная игра.

Броски руками и выбивание мяча ногами на точность.

Техника вратаря (ловля, переводы, отбивания). Учебная игра.

Тактика игры полевого игрока (взаимодействие игроков). Учебная игра.

Установка на игру и разбор проведенной игры.

**МОДУЛЬ 2. САМБО (19 часов)**

**Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*Современное представление о физической культуре (основные понятия (2 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Прикладные аспекты Самбо.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)*

Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической культурой.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно - оздоровительная деятельность: (16 ч.)*



*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

#### *Раздел «Гимнастика»*

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений 5ч.*

Построения и перестроения. Упражнения с предметами.

Кувырки вперед, назад.

Кувырки вперед через препятствия.

Переворот боком и акробатические элементы.

Акробатические комбинации из шести элементов.

*Развитие силовой способности и силовой выносливости 9ч.*

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Прыжки на скакалке.

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

#### *Раздел «Самбо»*

Игры - задания.

Упражнения в парах.

### **11 класс (68 часов)**

#### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)**

##### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*Физическая культура человека (1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

##### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Оценка эффективности занятий (1 ч.)*

Самоопределение уровня физической подготовленности.

##### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)*

Строевые упражнения, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения в парах.

*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*  
(18ч.)

*Совершенствование техники бега и развитие выносливости 7ч.*

Высокий и низкий старт до 40м. Подтягивание.

Совершенствование техники стартового разгона.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени.

Совершенствование техники эстафетного бега (вбегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время).

Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Бег в равномерном и переменном темпе 2000 метров.

*Совершенствование техники прыжков 2ч.*

Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).

*Совершенствование техники метания, развитие скоростно – силовых способностей 4ч.*

Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов (на дальность).

Метание гранаты с места (на дальность).

Круговая тренировка.

Полоса препятствий, включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.

*Развитие выносливости и скоростно - силовых способностей 5ч.*

Варианты челночного бега.

Бег в равномерном темпе на 3000м.

Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Метание в цель и на дальность различных снарядов.

Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.

## **МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26 часов)**

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Физическое развитие человека.

*История и современное развитие физической культуры (1 ч.)*

Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.

### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)*

Самонаблюдение и самоконтроль

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно - оздоровительная деятельность:*

*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*  
(23ч.)

*Раздел «Баскетбол»*

*Совершенствование техники передвижений, владение мячом 7ч.*

Перемещение, остановки, стойки игрока. Учебная игра.

Стойки нападающего и защитника. Учебная игра.

Ловля и передачи мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Ведение мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Броски мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

*Совершенствование тактики игры 7ч.*

Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.

Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.

Розыгрыш мяча и атака корзины. Учебная игра.

Позиционное нападение. Учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Учебная игра.

Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3)). Учебная игра.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

*Раздел «Футбол»*

*Совершенствование техники передвижений, владение мячом 4ч.*

Комбинации из элементов техники передвижений. Учебная игра.

Варианты ударов по мячу ногой и головой. Учебная игра.

Остановки мяча на высокой скорости движения. Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

*Совершенствование тактики игры 5ч.*

Отбор и владение мячом. Учебная игра.

Сдача нормативов.

Защитные действия (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.

Техника вратаря (броски руками и выбивание ногами). Учебная игра.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

Учебная игра.

**МОДУЛЬ 2. САМБО (20 часов)**

**Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

*Физическая культура человека (1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

*Физическая культура человека (1 ч.)*

Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Оценка эффективности занятий физической культурой (2ч.)*

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи).

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Спортивно - оздоровительная деятельность:*

*«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».*  
*(16ч.)*

*Раздел «Гимнастика»*

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений 5ч.*

Построения и перестроения. Упражнения в парах.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.

Перевороты и акробатические элементы.

Акробатические комбинации из шести элементов.

*Развитие силовой способности и силовой выносливости 9ч.*

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

Прыжки в глубину с вращениями.

Прыжки на скакалках.

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату на скорость.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

*Раздел «Самбо»*

Игры - задания.

Упражнения в группах.

### 3. Тематическое планирование 10 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1ч.	Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой.
Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в современном мире.	1	Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1ч.	Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.
Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.	1	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	2ч.	Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.
Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.
«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных <i>Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	18ч.	
Совершенствование техники ходьбы бега	7ч.	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.
Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, м) с учётом времени.	1	
Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.
Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон).	1	
Совершенствование техники эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки).	1	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1	
	1	Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.
	1	Применять игровые навыки в организации

<i>Совершенствование техники прыжков</i>	3ч.	физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.  Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.	
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).	1		
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).	1		
<i>Совершенствование техники метания</i>	3ч.		
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов.	1		
Совершенствование техники метания снаряда (на результат).	1		
Полоса препятствий включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.	1		
<i>Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей</i>	5ч.		Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.
Бег на результат 100 метров.	1		
Бег в равномерном темпе 15 минут.	1		
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1		
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов в цель.	1		
Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	1		
<b>МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 часов)</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>			
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1ч.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.  Знать о развитии игровых видов спорта. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.  Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения.	
Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1 ч.		
Инструктаж по ТБ. Развитие игровых видов спорта в России.	1		
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>			
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.		
Инструктаж по ТБ. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	23ч.	Знать и качественно выполнять упражнения,	

<i>Раздел «Баскетбол»</i> <i>Совершенствование техники передвижений, ловли, ведения и бросков мяча</i>	7ч.	направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
Инструктаж по ТБ. Перемещение, стойки игрока, повороты. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.
Ведение мяча с изменением отскока и направления. Учебная игра.	1	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
Броски мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Броски после ловли и после ведения. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
<i>Совершенствование техники и тактики игры</i>	7ч.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
Нападение. Пересечение. Учебная игра.	1	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра.	1	Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.
Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	1	Использовать игры и эстафеты в досуговое время.
Нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). Учебная игра.	1	
Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Учебная игра.	1	
Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1). Учебная игра.	1	
Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1	
<i>Раздел «Футбол»</i> <i>Совершенствование техники передвижений, ударов ведения мяча</i>	4ч.	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.
Передвижения и владение мячом. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.
Удары на точность, силу, дальность. Учебная игра.	1	
Остановки мяча различными способами. Учебная игра.	1	Знать и понимать язык невербального общения.
Ведение мяча различными способами. Учебная игра.	1	Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
<i>Совершенствование тактики игры</i>	6ч.	
Отбор мяча изученными способами. Учебная игра.	1	Уметь работать в группе.
Вбрасывание мяча из различного исходного положения. Учебная игра.	1	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
Техника вратаря (ловля, переводы,	1	Высокий уровень мотивационного настроения

отбивания). Учебная игра.		
Броски руками и выбивание мяча ногами на точность.	1	
Тактика игры полевого игрока (взаимодействие игроков). Учебная игра.	1	
Установка на игру и разбор проведенной игры.	1	
<b>МОДУЛЬ 2. САМБО (19 часов)</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	2ч.	Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
Прикладные аспекты Самбо.	1	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической культурой.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	16 ч.	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.  Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатически упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств.
<i>Раздел «Гимнастика»</i>	5ч.	
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</i>		
Построения и перестроения. Упражнения с предметами.		
Кувырки вперед, назад.		
Кувырки вперед через препятствия.		
Переворот боком и акробатические элементы.		
Акробатические комбинации из шести элементов.		
<i>Развитие силовой способности и силовой выносливости</i>		
Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).		
Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Прыжки на скакалках.	1	



Упражнения в висах и упорах.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений. Мотивированность к занятиям гимнастикой.
Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1	
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	
<i>Раздел «Самбо»</i>		Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
Игры - задания.	1	
Упражнения в парах.	1	

## 11 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		
<i>Физическая культура человека</i>		<i>1ч.</i>
Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой. Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Оценка эффективности занятий</i>		<i>1ч.</i>
Самоопределение уровня физической подготовленности.	1	Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>		<i>2ч.</i>
Строевые упражнения, построения и перестроения на месте и в движении.	1	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.  Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.
Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	<i>18ч.</i>	
<i>Совершенствование техники бега и</i>	<i>7ч.</i>	

<i>развитие выносливости</i>		
Высокий и низкий старт до 40м. Подтягивание.	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.
Совершенствование техники стартового разгона.	1	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности  Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически. Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени.	1	
Совершенствование техники эстафетного бега (вбегание и выбегание из «коридора»).	1	
Совершенствование техники барьерного бега (на время).	1	
Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1	
Бег в равномерном и переменном темпе 2000 метров.	1	
<i>Совершенствование техники прыжков</i>	2ч.	
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).	1	
<i>Совершенствование техники метания, развитие скоростно – силовых способностей</i>	4ч.	
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов (на дальность).	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.  Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности  Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Метание гранаты с места (на дальность).	1	
Круговая тренировка.	1	
Полоса препятствий включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.	1	
<i>Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей</i>	5ч.	
Варианты челночного бега.	1	
Бег в равномерном темпе на 3000м.	1	
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1	
Метание в цель и на дальность различных снарядов.	1	
Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.	1	
<b>МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26часов)</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1ч.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.  Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.
Физическое развитие человека.	1	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1 ч.	
Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	1	

		Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
Самонаблюдение и самоконтроль	1	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	23ч.	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)  Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.  Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие
<i>Раздел «Баскетбол» Совершенствование техники передвижений, владение мячом</i>	7ч.	
Инструктаж по ТБ. Перемещение, остановки, стойки игрока. Учебная игра.	1	
Стойки нападающего и защитника. Учебная игра.	1	
Ловля и передачи мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Ведение мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
Броски мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	7ч.	
Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	
Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	1	
Розыгрыш мяча и атака корзины. Учебная игра.	1	
Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Учебная игра.	1	
Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3)). Учебная игра.	1	
Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1	

<i>Раздел «Футбол» Совершенствование техники перемещения, владения мячом</i>	<i>4ч.</i>	физических качеств.
Инструктаж по ТБ. Комбинации из элементов техники передвижений. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.
Варианты ударов по мячу ногой и головой. Учебная игра.	1	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.
Остановки мяча на высокой скорости движения. Учебная игра.	1	
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Знать и понимать язык невербального общения.
<i>Совершенствование тактики игры</i>	<i>5ч.</i>	
Отбор и владение мячом. Учебная игра.	1	Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
Сдача нормативов.	1	
Защитные действия (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.	1	Уметь работать в группе.
Техника вратаря (броски руками и выбивание ногами). Учебная игра.	1	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	Высокий уровень мотивационного настроения.
<b>МОДУЛЬ 2. САМБО (20 часов)</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>		
<i>Физическая культура человека</i>	<i>2 ч.</i>	
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.
Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1	Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>2 ч.</i>	
Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).	1	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.
Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи).	1	Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	<i>16 ч.</i>	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.
		Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики.
<i>Раздел «Гимнастика» Освоение и совершенствование</i>	<i>5ч.</i>	

<i>акробатических упражнений</i>		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Построения и перестроения. Упражнения в парах.	1	
Кувырки вперед, назад, в сторону.	1	Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатически упражнений и комбинаций.
Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	Уметь контролировать координацию своих движений.
Перевороты и акробатические элементы.	1	Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Акробатические комбинации из шести элементов.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.
<i>Развитие силовой способности и силовой выносливости</i>	<i>9ч.</i>	Демонстрировать динамику развития физических качеств.
Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.
Прыжки в глубину с вращениями. Прыжки на скакалках.	1	Уметь лазать по канату различными способами.
Упражнения в висах и упорах.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой
Лазанье по канату на скорость.	1	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Мотивированность к занятиям гимнастикой.
Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
Раздел «Самбо»		
Игры - задания.	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
Упражнения в группах.	1	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания ШМО  
 учителей естественных  
 дисциплин  
 от 27.08.2020 года № 1

\_\_\_\_\_  
 Е.А. Штень

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_  
 Е.В. Коник  
 28.08.2020 год

