


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка муниципального района
Алексеевский Самарской области

Проверено
Заместитель директора по УР
 /Е.Е. Некрылова/
«31» августа 2021г.

 УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
/Н.А. Саяпина/
Приказ № 383 от «31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура	
Уровень образования, классы	среднее общее образование, базовый уровень. 10 -11 классы	
Количество часов по учебному плану	10 класс	11 класс
- в неделю	3	3
- в год	102	102
Составитель	Долгих Юлия Александровна, учитель физической культуры	

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Протокол от 30.08.2021 № 1

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной общеобразовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с. Герасимовка, примерной программы среднего общего образования по физической культуре с учетом используемого УМК:

- Программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2021

- Учебника: «Физическая культура (базовый уровень), 10-11 классы». В.Лях. М.: Просвещение, 2019.

Цели и задачи:

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Из-за отсутствия условий для реализации исключен из программы раздел «Плавание». Часы из вариативной части программы добавлены в разделы «Футбол», «Баскетбол».

Программа рассчитана на 102 часа: по 3 часа в неделю в 10 классе.

Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, разработана отдельная программа, в которой прописаны основные виды деятельности таких учащихся при обучении в составе класса

II. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных 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.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

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

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

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

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

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

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

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физической 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);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот

боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл.) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала.	Воспитательный результат	Кол-во часов	
			10 класс	11 класс
1	Базовая часть.			
1.1.	Знания о физической культуре	-объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.	В процессе уроков	В процессе уроков
1.1.1.	Социокультурные основы.	-согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.	В процессе уроков	В процессе уроков
1.1.2.	Психолого-педагогические основы	-овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;	В процессе уроков	В процессе уроков
1.1.3.	Медико-биологические основы	- знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2.	Способы	-умение использовать разнообразные	В	В

	двигательной (физкультурной) деятельности	виды и формы 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);	процессе уроков	процессе уроков
1.2.1.	Самостоятельные занятия.	-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2.3.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	В процессе уроков	В процессе уроков
1.3.	Физическое совершенствование.	-участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.	В процессе уроков	В процессе уроков
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	-использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.	В процессе уроков	В процессе уроков
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	-овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	102	102

Приложение 1

Календарно- тематическое планирование
для обучающихся 10-11 классов
по физической культуре на 2021-2022 уч.г.

10 класс

№	Тема	Кол-во ч.
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м. Эстафеты.	1
3	Сдача контрольных нормативов.	1
4	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
5	Бег на 2000 м.	1
6	Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места на дальность.	1
10	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1
11	Прикладно-ориентированные упражнения.	1
12	Спортивные игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры.	1
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
15	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу. Варианты остановок мяча.	1
16	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча.	1
17	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
19	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1
21	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока.	1

	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	
22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
23	Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
24	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
26	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
28	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Игра по правилам баскетбола.	1
30	Прикладно-ориентированные упражнения.	1
31	Гимнастика. Техника безопасности. Техника выполнения физических упражнений.	1
32	Совершенствование строевых упражнений. Перестроения, повороты в движении.	1
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	1
35	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37	Совершенствование висов и упоров.	1
38	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
39	Совершенствование опорных прыжков.	1
40	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
41	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов	1
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату.	1
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату.	1
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1
47	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения.	1
48	Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1
50	Освоение техники лыжных ходов.	1
51	Освоение техники лыжных ходов.	1
52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Освоение техники лыжных ходов.	1

54	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Освоение техники лыжных ходов.	1
60	Освоение техники лыжных ходов.	1
61	Прохождение дистанции до 5 км.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км.	1
63	Прохождение дистанции до 5 км.	1
64	Волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
66	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
67	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.	1
68	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	1
69	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокировки нападающих ударов, страховка.	1
70	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
71	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
72	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
73	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1
74	Игра по правилам.	1
75	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	1
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
77	Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
78	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
79	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
80	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
81	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
82	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	Игра по правилам баскетбола.	1
84	Спортивные игры. Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры.	1
85	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
87	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу. Варианты остановок мяча.	1
88	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча.	1
89	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Комбинации из	1

	освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
90	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
91	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
92	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1
93	Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.	1
94	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м. Эстафеты.	1
95	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
96	Бег на 2000 м.	1
97	Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
99	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
100	Сдача контрольных нормативов.	1
101	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места на дальность.	1
102	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1

11 класс

№	Тема	Кол-во ч.
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м. Эстафеты.	1
3	Сдача контрольных нормативов.	1
4	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин./девушки/, 20-25 мин /юноши/	1
5	Бег на 2000 м. /девушки/, 3000 м/юноши/	1
6	Развитие выносливости. Бег до 20 мин./девушки/, до 25 мин /юноши/	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места на дальность.	1
10	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. /юноши 3 кг, девушки 2 кг/	1
11	Прикладно-ориентированные упражнения.	1
12	Спортивные игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры.	1
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1

15	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу. Варианты остановок мяча.	1
16	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча.	1
17	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
18	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
19	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1
21	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	1
22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
23	Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
24	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
26	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
28	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Игра по правилам баскетбола.	1
30	Прикладно-ориентированные упражнения.	1
31	Гимнастика. Техника безопасности. Техника выполнения физических упражнений.	1
32	Совершенствование строевых упражнений. Перестроения, повороты в движении.	1
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	1
35	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37	Совершенствование висов и упоров.	1
38	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
39	Совершенствование опорных прыжков.	1
40	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
41	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов	1
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату.	1

45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату.	1
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1
47	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения.	1
48	Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1
50	Освоение техники лыжных ходов.	1
51	Освоение техники лыжных ходов.	1
52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
55	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
61	Прохождение дистанции до 5 км /девушки/, до 8 км /юноши/	1
62	Прохождение дистанции до 5 км /девушки/, до 8 км /юноши/	1
63	Прохождение дистанции до 5 км /девушки/, до 8 км /юноши/	1
64	Волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
66	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
67	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.	1
68	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	1
69	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокировки нападающих ударов, страховка.	1
70	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
71	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1
72	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
73	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1
74	Игра по правилам.	1
75	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	1
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
77	Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
78	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без	1

	сопротивления и с сопротивлением защитника.	
79	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
80	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
81	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
82	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	Игра по правилам баскетбола.	1
84	Спортивные игры. Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры.	1
85	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
87	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу. Варианты остановок мяча.	1
88	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча.	1
89	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
90	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
91	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
92	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1
93	Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.	1
94	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м. Эстафеты.	1
95	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин./девушки/, 20-25 мин /юноши/	1
96	Бег на 2000 м. /девушки/, 3000 м/юноши/	1
97	Развитие выносливости. Бег до 20 мин. /девушки /, до 25 мин /юноши/	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
99	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
100	Сдача контрольных нормативов.	1
101	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места на дальность.	1
102	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений./ юноши 3 кг, девушки 2 кг/	1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

