

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район станица Степная
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7 имени А.А.Кондакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Количество часов 204

Учитель Дудик Михаил Николаевич

Планирование составлено на основе: авторской программы В. И. Ляха
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват.
организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.

Рабочая программа по предмету физическая культура 10-11 класса - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования обучающимися (выпускниками) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования в условиях Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 7 имени А.А.Кондакова (далее – Школа).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 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.

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

- российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (гербы, флаги, гимны);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая 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; сознательного отношения 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 реализацию 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 умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как 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.

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

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

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.

Проводить:

- 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;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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 вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. с	13.50	–
	Кроссовый бег на 2 км, мин. с	–	10.00

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие

творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая 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, легкая 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма

и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультур-номассовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность

и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

3 часа в неделю, всего 102 ч

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
--------------------------------	------------------------------	--------------	--

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте -3 часа

Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г).	1	Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О физической культуре и спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании"
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	1	Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	1	Готовят доклад и ищут в Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол (18ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Волейбол (18ч)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Игра по правилам	3	
Футбол (20ч)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Варианты остановок мяча ногой, грудью	2	
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

Гимнастика с элементами акробатики (9ч)

Совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1	Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из разных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с гантелями (до 8 кг), гириями (16кг). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения без предметов и в парах	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Освоение и совершенствование висов и упоров	ВФСК «ГТО». Подтягивания.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	1	
	ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	
Легкая атлетика (18ч)			
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м	2	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Стартовый разгон, Эстафетный бег	2	
	Бег на результат на 100 м	1	
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин юноши и 15—20 мин девушки	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и

	Бег на 3000м юноши и 2000м девушки	2	совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину	Прыжок в длину с места.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	4	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин юноши и 20 мин девушки	3	Используют данные упражнения для развития выносливости
Кроссовая подготовка (16ч)			
Развитие выносливости.	Кросс до 20 мин (м); 15 мин (д)	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	3	
	Эстафеты, круговая тренировка. Бег на средние дистанции.	2	
	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	2	
	Бег с препятствиями и на местности.	3	
	Бег на 2000 м (м);1500 м (д).	2	
	Бег на 2000 и 3000 м	2	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Как правильно тренироваться	Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	-	Используют разученные на урочных занятиях упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля

Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	-	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	-	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности
Рефераты и итоговые работы	Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

11 класс

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте -3 часа

Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г).	1	Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О физической культуре и спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании"
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	1	Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья	1	Готовят доклад и ищут в Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол (18ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Волейбол (18ч)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Игра по правилам	3	
Футбол (20ч)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Варианты остановок мяча ногой, грудью	2	
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

Гимнастика с элементами акробатики (9ч)

Совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1	Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из разных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с гантелями (до 8 кг), гириями (16кг). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения без предметов и в парах	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Освоение и совершенствование висов и упоров	ВФСК «ГТО». Подтягивания.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	1	
	ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	
Легкая атлетика (18ч)			
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м	2	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Стартовый разгон, Эстафетный бег	2	
	Бег на результат на 100 м	1	
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин юноши и 15—20 мин девушки	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и

	Бег на 3000м юноши и 2000м девушки	2	совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину	Прыжок в длину с места.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	4	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин юноши и 20 мин девушки	3	Используют данные упражнения для развития выносливости
Кроссовая подготовка (16ч)			
Развитие выносливости.	Кросс до 20 мин (м); 15 мин (д)	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
	Равномерный бег. Развитие выносливости.	3	
	Эстафеты, круговая тренировка. Бег на средние дистанции.	2	
	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	2	
	Бег с препятствиями и на местности.	3	
	Бег на 2000 м (м);1500 м (д).	2	
	Бег на 2000 и 3000 м	2	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Как правильно тренироваться	Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	-	Используют разученные на урочных занятиях упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	-	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания

Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	-	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности
Рефераты и итоговые работы	Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Согласовано

Протокол заседания школьного МО

учителей математики №1

Руководитель ШМО МЛБ Малыч Л.А.

от 29.08.2020г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Н.В.Саенко Н.В.Саенко

29.08.2020 г.

