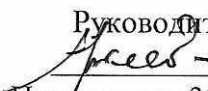


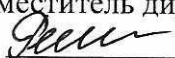
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижемская средняя общеобразовательная школа»

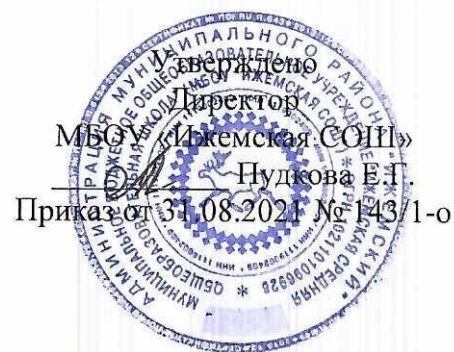
«Изьваса шӧр школа»
муниципальной съӧмкуд велӧдан учреждение

Рассмотрено

Руководитель ШМО
 - Артеев В.Н.
Протокол от 30.08.2021 г № 1

Согласовано

Заместитель директора по УВР
 Репина Л.Г.



Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
Среднее общее образование
(базовый уровень)

Разработчик:
Артеев В.Н. – учитель физической культуры

Ижма, 2021 г

Пояснительная записка с описанием места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 № 413 (с изменениями и дополнениями на 11 декабря 2020 г.); примерной основной образовательной программы среднего общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020).

Предлагаемая программа ориентирована на учебник Ляха В. И. «Физическая культура» 10-11 классы. Базовый уровень. 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019 – 255 с.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета на этапе общего среднего образования из расчета 3-х учебных часов в неделю в 10-11 классах. 108 часов в 10 классе и 102 часа в 11 классе (по 3 часа в неделю в 10 и 11 класс).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 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 нем 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; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

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; 2) 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, 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 учетом 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

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 самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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.

Содержание учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование с указанием практической части и количества часов, отводимых на освоение темы

10 класс

№ урока	Наименования тем	Дидактические единицы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	В т. ч. практическая, лабораторная, контрольная
Легкая атлетика- 13					
1.	Физическая культура как вид общей культуры.	Физическая культура как вид общей культуры.		1	
2	Спорт высших достижений.	Спорт высших достижений.		1	
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.		1	

4	Беговые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м.	Низкий старт. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м.	Всероссийский день бега «Кросс Наций» Про олимпийского призера Александра Ануфриева	1	
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		1	
6	Беговые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 100 м. на результат.	Бег с высокого старта на дистанцию 100 м. на результат.		1	
7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности средним темпом 20 мин.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности средним темпом 20 мин.		1	
8	Беговые упражнения. Бег по дистанции 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Бег по дистанции 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).		1	
9	Беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).		1	
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 5-7 шагов способом "согнув ноги". Отталкивание. Полет. Приземление.	Прыжок в длину с 5-7 шагов способом "согнув ноги". Отталкивание. Полет. Приземление	День самоуправления.	1	
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов юноши (700 гр.), девушки (500 гр.).	Прыжок в длину с 11-13 шагов. гранаты на дальность с 5-6 шагов юноши (700 гр.), девушки (500 гр.).	Всемирный день пловца.	1	

12	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.		1	
13	Метание гранаты на результат. Челночный бег. Стартовая позиция.	Метание гранаты на результат. Челночный бег. Стартовая позиция.	Всемирный день гимнастики.	1	
14	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 5Xx10.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 5Xx10.		1	
15	Челночный бег 3x10 на результат.	Челночный бег 3x10 на результат.	День тренера в России.	1	
Волейбол – 5 часов					
16	Волейбол. Передача мяча в тройках с изменением позиции	Техника безопасности во время занятий по волейболу. Передача мяча в тройках с изменением позиции	Всемирный день волейбола.	1	
17	Волейбол. Прием мяча снизу, после верхней подачи. Отработка нападающего удара.	Прием мяча снизу, после верхней подачи. Отработка нападающего удара.		1	
18	Волейбол. Нападающий удар. Выход на блок. Верхняя, нижняя подача.	Нападающий удар. Выход на блок. Верхняя, нижняя подача.		1	
19	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочная игра.		1	
20	Волейбол. Отработка нападающего удара и его блокирование	Отработка нападающего удара и его блокирование. Учебно-тренировочная игра.		1	
Баскетбол – 4 часа					
21	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Повторение правил игры. Отработка штрафных бросков	Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Повторение правил игры. Отработка штрафных бросков		1	
22	Баскетбол. Ведение	Ведение мяча с резким		1	

	мяча с резким ускорением. Ведение мяча в средней и низкой стойке.	ускорением. Ведение мяча в средней и низкой стойке.			
23	Баскетбол. Подбор мяча после атаки. Действия защитников. Учебно-тренировочная игра.	Подбор мяча после атаки. Действия защитников. Учебно-тренировочная игра.		1	
24	Баскетбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Броски с 3-х очковой линии. Учебно-тренировочная игра.	Верхняя и нижняя передача мяча. Броски с 3-х очковой линии. Учебно-тренировочная игра.		1	
25	Спортивная подготовка. Личная гигиена.	Спортивная подготовка. Личная гигиена.		1	
Гимнастика – 19 часов					
26	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике. Строевые упражнения. Перестроения	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике. Строевые упражнения: повороты на месте, повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две шеренги. Перестроения в движении.	День ветерана спорта.	1	
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.	Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.		1	
28	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках, на голове, на лопатках. "Мостик", "Колесо".	Стойка на руках, на голове, на лопатках. "Мостик", "Колесо".		1	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Перевороты назад в полушпагат, шпагат. Выполнение комбинаций из разученных элементов	Перевороты назад в полушпагат, шпагат. Выполнение комбинаций из разученных элементов		1	

	шпагат.Выполнение комбинаций из разученных элементов				
30	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.		1	
31	Опорный прыжок. Запрыгивание, спрыгивание с гимнастического "козла".Прыжок ноги врозь через "козла".	Запрыгивание, спрыгивание с гимнастического "козла".Прыжок ноги врозь через "козла".		1	
32	Опорный прыжок. Прыжок "согнув ноги" через гимнастического "коня"(юноши), прыжок боком с поворотом на 90 (девушки).	Прыжок "согнув ноги" через гимнастического "коня"(юноши), прыжок боком с поворотом на 90 (девушки).		1	
33	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	Оценка техники опорного прыжка.		1	
34	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).		1	
35	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).		1	
36	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).		1	
37	Оценка выполнения	Оценка выполнения		1	

	комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.			
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
41	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастических брусьях.		1	
42	Лазание по канату в два, три приема.	Лазание по канату в два, три приема.	Всемирный день футбола.	1	
43	Лазание по канату "без ног".	Лазание по канату "без ног".		1	
44	Оценка техники лазания по канату.	Оценка техники лазания по канату.		1	
Плавание – 4 часа					
45	Плавание. Роль воды на организм человека.	Роль воды на организм человека.	Всемирный день пловца.	1	
46	Плавание. Техника безопасности плавания на открытой воде и в бассейне.	Техника безопасности плавания на открытой воде и в бассейне.		1	
47	Основные виды и стили.	Основные виды и стили.		1	
48	Плавание. Скольжение с различным положением рук. Движение ног после скольжения и ныряния.	Скольжение с различным положением рук. Движение ног после скольжения и ныряния.		1	
49	Физическая культура личности.	Физическая культура личности.		1	

50	Физические качества, их определение и упражнения.	Физические качества, их определение и упражнения.		1	
Лыжная подготовка – 23 часа					
51	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Режимы физических нагрузок.	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Режимы физических нагрузок.		1	
52	Передвижение на лыжах различными способами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Всемирный день снега.	1	
53	Передвижение на лыжах различными способами. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.		1	
54	Передвижение на лыжах различными способами. Попеременный четырехшажный ход. Полуканьковый ход.	Попеременный четырехшажный ход. Полуканьковый ход.		1	
55	Передвижение на лыжах различными способами. Каньковый ход без отталкивания. Двухшажный коньковый ход.	Каньковый ход без отталкивания. Двухшажный коньковый ход.	День зимних видов спорта в России.	1	
56	Передвижение на лыжах различными способами. Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без палок.	Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без палок.		1	
57	Оценка выполнения бесшажного хода.	Оценка выполнения бесшажного хода.		1	
58	Оценка выполнения	Оценка выполнения		1	

	попеременного двушажного хода.	попеременного двушажного хода.			
59	Передвижение на лыжах различными способами. Скользящ ий шаг. Коньковый ход без палок	Скользющий шаг. Коньковый ход без палок.		1	
60	Передвижение на лыжах различными способами. Попереме нный коньковый ход.	Попеременный коньковый ход.		1	
61	Передвижение на лыжах различными способами. Попереме нный коньковый ход.	Попеременный коньковый ход.		1	
62	Передвижение на лыжах различными способами.	Попеременный коньковый ход.		1	
63	Лыжные гонки на дистанцию 1000 м.	Лыжные гонки на дистанцию 1000 м.	Беседа про В.П Рочева, олимпийского чемпиона по лыжам, уроженца д. Бакур	1	
64	Подъемы, спуски, торможение. Тормож ение и повороты "плугом". Спуск в высокой стойке.	Торможение и повороты "плугом". Спуск в высокой стойке.		1	
65	Подъемы, спуски, торможение. Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.	Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.		1	
66	Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.	Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.		1	
67	Подъемы, спуски, торможение. Подъем "полуелочкой". Спуск в низкой стойке	Подъем "полуелочкой". Спуск в низкой стойке.		1	
68	Подъемы, спуски, торможение. Подъем	Подъем "полуелочкой". Игры на лыжах	Всемирный день лыжника.	1	

	"полуелочкой". Игры на лыжах				
69	Подъемы, спуски, торможение. Оценка выполнения подъема "полуелочкой".	Оценка выполнения подъема "полуелочкой".		1	
70	Лыжные гонки на дистанцию 4000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Лыжные гонки на дистанцию 4000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).		1	
71	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом 1000 м.	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом 1000 м.		1	
72	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.		1	
73	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом до 2000 м.	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом до 2000 м.		1	
Баскетбол – 8 часов					
74	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Ведение мяча с изменением траектории и скорости.	Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Ведение мяча с изменением траектории и скорости.		1	
75	Баскетбол. Атака без ведения мяча. Ловля мяча в движении. Бросок в два шага.	Атака без ведения мяча. Ловля мяча в движении. Бросок в два шага.		1	
76	Баскетбол. Попеременное ведение мяча. Финты.	Попеременное ведение мяча. Финты.		1	
77	Баскетбол. Действия нападающих против нескольких защитников.	Действия нападающих против нескольких защитников.		1	
78	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции.	Бросок в прыжке со средней дистанции.		1	
79	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Учебно - тренировочная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебно - тренировочная игра.		1	

80	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия в защите.	Индивидуальные и групповые действия в защите.		1	
81	Баскетбол. Передача мяча в движении различными способами. Учебно-тренировочная игра.	Передача мяча в движении различными способами. Учебно-тренировочная игра.		1	
82	Психологическая подготовка спортсменов. Предстартовое состояние.	Психологическая подготовка спортсменов. Предстартовое состояние.		1	
Легкая атлетика - 17					
83	Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Прыжковые упражнения.	Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Прыжковые упражнения.	Международный день спорта на благо развития и мира.	1	
84	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (разбег).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (разбег).	Всемирный день настольного тенниса.	1	
85	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (отталкивание).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (отталкивание).		1	
86	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (полет).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (полет).		1	
87	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (приземление).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (приземление).		1	
88	Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.	Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.		1	
89	Прыжок в длину с места на результат.	Прыжок в длину с места на результат.		1	
90	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Тройной прыжок.	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Тройной прыжок.		1	
91	Прыжковые	Прыжковые упражнения.		1	

	упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.			
92	Беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег по дистанции 200 м. с различных стартов.	Беговые упражнения. Бег по дистанции 200 м. с различных стартов.		1	
93	Беговые упражнения. 100 м. на результат.	Бег 100 м. на результат.		1	
94	Беговые упражнения. Старт из различных положений на короткие дистанции.	Старт из различных положений на короткие дистанции.		1	
95	Бег по пересеченной местности до 30 мин.	Бег по пересеченной местности до 30 мин.		1	
96	Бег 3000 м. на результат.	Бег 3000 м. на результат.		1	
97	Метание гранаты с места на дальность.	Метание гранаты с места на дальность.	День прыгуна.	1	
98	Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность.	Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность.		1	
99	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на результат.		1	
100	ВФСК ГТО. Выполнение контрольных нормативов V степени.	ВФСК ГТО. Выполнение контрольных нормативов V степени.	История ВФСК ГТО	1	
Футбол – 7 часов					
101	Футбол. Техника безопасности на уроках физической культуры по футболу.	Техника безопасности на уроках физической культуры по футболу.		1	
102	Футбол. Отработка ударов по мячу. Передача мяча в четверках.	Отработка ударов по мячу. Передача мяча в четверках.		1	
103	Футбол. Остановка мяча. Передача в тройках.	Остановка мяча. Передача в тройках.		1	

104	Футбол. Действия защитников и полузащитников.	Действия защитников и полузащитников.		1	
105	Футбол. Свободные удары. Штрафные удары. Учебно-тренировочная игра.	Свободные удары. Штрафные удары. Учебно-тренировочная игра.		1	
106	Футбол. Обманные действия. Финты.	Обманные действия. Финты.		1	
107	Футбол. Учебно - тренировочная игра.	Учебно -тренировочная игра.		1	
108	Промежуточная итоговая аттестация в виде сдачи контрольных нормативов.	Промежуточная итоговая аттестация в виде сдачи контрольных нормативов.		1	1

11 класс

№ урока	Наименования тем	Дидактические единицы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	В т. ч. практическая, лабор., контр.
Легкая атлетика - 13					
1.	Физическая культура и спорт в системе обеспечения здоровья.	Физическая культура и спорт в системе обеспечения здоровья.		1	
2	Компоненты физической культуры.	Компоненты физической культуры.		1	
3	Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.		1	
4	Беговые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м.	Низкий старт. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м.		1	
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Финиширование	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег с передачей палочки.		1	

	. Эстафетный бег с передачей палочки.				
6	Беговые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 100 м. на результат.	Бег с высокого старта на дистанцию 100 м. на результат.		1	
7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности средним темпом с ускорением через каждые 500 м.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности средним темпом с ускорением через каждые 500 м.	Всемирный день здоровья.	1	
8	Бег по дистанции 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Бег по дистанции 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).		1	
9	Беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	День самоуправления.	1	
10	. Прыжок в длину с 5-7 шагов способом "согнув ноги". Отталкивание. Полет. Приземление.	. Прыжок в длину с 5-7 шагов способом "согнув ноги". Отталкивание. Полет. Приземление.		1	
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов юноши (700 гр.), девушки (500 гр.).	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов юноши (700 гр.), девушки (500 гр.).		1	
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.		1	
13	Метание гранаты на результат. Челночный бег. Стартовая позиция.	Метание гранаты на результат. Челночный бег. Стартовая позиция.		1	

14	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 10х10.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 10х10.		1	
15	Челночный бег 3х10 на результат.	Челночный бег 3х10 на результат.		1	
Волейбол – 5 часов					
16	Волейбол. Техника безопасности во время занятий по волейболу. Передача мяча в тройках с изменением позиции	Техника безопасности во время занятий по волейболу. Передача мяча в тройках с изменением позиции	Всемирный день волейбола.	1	
17	Волейбол. Прием мяча снизу, после верхней подачи. Отработка нападающего удара.	Прием мяча снизу, после верхней подачи. Отработка нападающего удара.		1	
18	Волейбол. Нападающий удар. Выход на блок. Верхняя, нижняя подача по зонам.	Нападающий удар. Выход на блок. Верхняя, нижняя подача по зонам.		1	
19	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочная игра.		1	
20	Волейбол. Отработка нападающего удара. Индивидуальный, групповой блок. Страховка блокирующего. Учебно-тренировочная игра.	Отработка нападающего удара. Индивидуальный, групповой блок. Страховка блокирующего. Учебно-тренировочная игра.		1	
Баскетбол – 4 часа					
21	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Повторение правил игры. Отработка штрафных бросков.	Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Повторение правил игры. Отработка штрафных бросков.	Всемирный день баскетбола	1	
22	Баскетбол. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча в средней и низкой стойке.	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча в средней и низкой стойке. Нападение через		1	

	стойке. Нападение через центрального.	центрального.			
23	Баскетбол.Подбор мяча после атаки.Действия защитников. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.Учебно - тренировочная игра.	Подбор мяча после атаки.Действия защитников. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.Учебно - тренировочная игра.		1	
24	Баскетбол.Верхняя и нижняя передача мяча. Броски с 3-х очковой линии.Учебно-тренировочная игра.	Верхняя и нижняя передача мяча. Броски с 3-х очковой линии.Учебно-тренировочная игра.		1	
25	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт в России		1	
Гимнастика – 19 часов					
26	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике.Строевые упражнения: повороты на месте, повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две шеренги.Перестроение в движении.	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике.Строевые упражнения: повороты на месте, повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две шеренги.Перестроения в движении.		1	
27	Акробатические упражнения и комбинации.Кувырки и вперед, назад из различных исходных положений.	Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.		1	
28	Акробатические упражнения и комбинации.Стойка на руках,на голове,на лопатках. "Мостик", "Колесо".	Стойка на руках,на голове,на лопатках. "Мостик", "Колесо".		1	
29	Акробатические	Перевороты назад в		1	

	упражнения и комбинации.Перевороты назад в полушпагат, шпагат.Выполнение комбинаций из разученных элементов	полушпагат, шпагат.Выполнение комбинаций из разученных элементов			
30	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.		1	
31	Опорный прыжок. Запрыгивание, спрыгивание с гимнастического "козла".Прыжок ноги врозь через "козла".	Запрыгивание, спрыгивание с гимнастического "козла".Прыжок ноги врозь через "козла".		1	
32	Опорный прыжок. Прыжок "согнув ноги" через гимнастического "коня"(юноши), прыжок боком с поворотом на 90 (девушки).	Прыжок "согнув ноги" через гимнастического "коня"(юноши), прыжок боком с поворотом на 90 (девушки).		1	
33	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	Оценка техники опорного прыжка.		1	
34	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).		1	
35	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).		1	
36	Упражнения и комбинации на гимнастическом	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне		1	

	бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).	(девушки), на гимнастической перекладине (юноши).			
37	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.		1	
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		1	
41	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастических брусьях.	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастических брусьях.		1	
42	Лазание по канату в два, три приема.	Лазание по канату в два, три приема.		1	
43	Лазание по канату "без ног". Лазание по канату на время.	Лазание по канату "без ног". Лазание по канату на время.		1	
44	Оценка техники лазания по канату.	Оценка техники лазания по канату.		1	
Плавание – 4 часа					
45	Плавание. Вход в воду. Лечебное плавание.	Вход в воду. Лечебное плавание.		1	
46	Плавание. Личная и общественная гигиена. Первая доврачебная помощь.	Личная и общественная гигиена. Первая доврачебная помощь.		1	
47	Плавание. Имитация техники плавания брасом. кролем	Имитация техники плавания брасом. кролем.		1	

48	Плавание.Способы закаливания организма. Правила проведения соревнований.	Способы закаливания организма. Правила проведения соревнований.		1	
49	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения.		1	
50	Физическая культура в повседневной жизни.	Физическая культура в повседневной жизни.		1	
Лыжная подготовка – 23 часа					
51	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке.Режимы физических нагрузок.	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке.Режимы физических нагрузок.		1	
52	Передвижение на лыжах различными способами.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		1	
53	Передвижение на лыжах различными способами.Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.		1	
54	Передвижение на лыжах различными способами. Попеременный четырехшажный ход.Полуканьковый ход.	Попеременный четырехшажный ход.Полуканьковый ход.		1	
55	Передвижение на лыжах различными способами.Каньковый ход без отталкивания. Двухшажный каньковый ход.	Каньковый ход без отталкивания. Двухшажный каньковый ход.	День зимних видов спорта в России.	1	
56	Передвижение на	Попеременный		1	

	лыжах различными способами. Поперенный коньковый ход. Коньковый ход без палок	коньковый ход. Коньковый ход без палок.			
57	Оценка выполнения бесшажного хода.	Оценка выполнения бесшажного хода.		1	
58	Оценка выполнения попеременного двушажного хода.	Оценка выполнения попеременного двушажного хода.		1	
59	Передвижение на лыжах различными способами. Скользящий шаг. Коньковый ход без палок	Скользящий шаг. Коньковый ход без палок.	Про олимпийскую чемпионку, уроженку с. Мохча, Р.П. Сметанину	1	
60	Передвижение на лыжах различными способами. Поперенный коньковый ход.	Попеременный коньковый ход.		1	
61	Передвижение на лыжах различными способами. Поперенный коньковый ход.	Попеременный коньковый ход.		1	
62	Лыжные гонки на дистанцию 4000 м. (юноши), 2000м. (девушки)	Лыжные гонки на дистанцию 4000 м. (юноши), 2000м. (девушки)		1	
63	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.		1	
64	Подъемы, спуски, торможение. Торможение и повороты "плугом". Спуск в высокой стойке.	Торможение и повороты "плугом". Спуск в высокой стойке.		1	
65	Подъемы, спуски, торможение. Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.	Торможение и повороты "плугом". Спуск в Средней стойке.		1	
66	Оценка выполнения торможения и поворота «плугом».	Оценка выполнения торможения и поворота «плугом».	Всемирный день иммунитета	1	

67	Подъемы, спуски, торможение. Подъем "полуелочкой". Спуск в низкой стойке.	Подъем "полуелочкой". Спуск в низкой стойке.		1	
68	Подъемы, спуски, торможение. Подъем "полуелочкой". Игры на лыжах	Подъем "полуелочкой". Игры на лыжах		1	
69	Подъемы, спуски, торможение. Оценка выполнения подъема "полуелочкой".	Оценка выполнения подъема "полуелочкой".		1	
70	Лыжные гонки на 10000 метров.	Лыжные гонки на 10000 метров.			
71	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом 1000 м.	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом 1000 м.		1	
72	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.	Лыжные гонки на дистанцию 5000 м.		1	
73	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом до 2000 м.	Встречные эстафеты. Круговые эстафеты с этапом до 2000 м.		1	
Баскетбол – 8 часов					
74	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Ведение мяча с изменением траектории и скорости. Дриблинг.	Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Ведение мяча с изменением траектории и скорости. Дриблинг.	Всемирный день баскетбола.	1	
75	Баскетбол. Атака без ведения мяча. Ловля мяча в движении. Бросок в два шага.	Атака без ведения мяча. Ловля мяча в движении. Бросок в два шага.		1	
76	Баскетбол. Попеременное ведение мяча. Финты.	Попеременное ведение мяча. Финты.		1	
77	Баскетбол. Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в защите.	Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в защите.		1	

78	Баскетбол.Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке с короткой дистанции.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке с короткой дистанции.		1	
79	Баскетбол.Ведение мяча с сопротивлением. Учебно - тренировочная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебно - тренировочная игра.		1	
80	Баскетбол.Индивидуальные и групповые действия в защите. Прорыв. Подбор мяча после атаки.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Прорыв. Подбор мяча после атаки.		1	
81	Баскетбол.Передача мяча в движении различными способами. Учебно-тренировочная игра.	Передача мяча в движении различными способами. Учебно-тренировочная игра.		1	
Легкая атлетика – 13 часов					
82	Олимпийские виды спорта. Национальные виды спорта.	Олимпийские виды спорта. Национальные виды спорта.		1	
83	Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.Прыжковые упражнения.	Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.Прыжковые упражнения.		1	
84	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (разбег, отталкивание).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (разбег, отталкивание).		1	
85	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (полет, приземление).	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов (полет, приземление).	История всемирного дня Прыгуна	1	
86	Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.	Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат.		1	
87	Прыжок в длину с места на результат.	Прыжок в длину с места на результат.		1	

88	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 30 с.	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 30 с.		1	
89	Беговые упражнения. Бег по дистанции 200 м. с различных стартов.	Беговые упражнения. Бег по дистанции 200 м. с различных стартов.		1	
90	Беговые упражнения. Бег 100 м. на результат.	Бег 100 м. на результат.		1	
91	Бег по пересеченной местности до 30 мин.	Бег по пересеченной местности до 30 мин.		1	
92	Бег 3000 м. на результат.	Бег 3000 м. на результат.		1	
93	Метание гранаты с места на дальность.	Метание гранаты с места на дальность.		1	
94	Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность.	Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность.		1	
95	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на результат.		1	
96	ВФСК ГТО. Выполнение контрольных нормативов V ступени.	ВФСК ГТО. Выполнение контрольных нормативов V ступени.	История возникновения ВФСК ГТО.	1	
Футбол – 5 часов					
97	Футбол. Техника безопасности на уроках физической культуры по футболу.	Техника безопасности на уроках физической культуры по футболу.		1	
98	Футбол. Отработка ударов по мячу. Ведение мяча на время.	Отработка ударов по мячу. Ведение мяча на время.		1	
99	Футбол. Быстрый нападающий удар.	Быстрый нападающий удар.		1	
100	Футбол. Удар головой. Обводка стоек на время.	Удар головой. Обводка стоек на время.		1	
101	Футбол. Завершение атаки	Завершение атаки крайними защитниками.		1	

	крайними защитниками.				
102	Промежуточная итоговая аттестация в виде сдачи контрольных нормативов.	Промежуточная итоговая аттестация в виде сдачи контрольных нормативов.		1	1