

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом № 34 от 31.08.2023 г. №212

Рабочая программа
по физической культуре
10 - 11 класс

Каменск-Уральский ГО
2023 - 2024 учебный год

Физическая культура 10-11 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645; Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578; Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 апреля 2016 г. №2/16-з);
- Основной образовательной программы среднего общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №34» г. Каменска - Уральского.

Требования к результатам освоения программы предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

1) российскую гражданскую 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);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно

принимая традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

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

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

8) 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;

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

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

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

9) 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 освоения программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

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.*

Планируемые личностные результаты освоения программы курса «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы курса «Физическая культура»

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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 «Физическая культура» (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.*

Воспитательная работа. День здоровья. Мы выбираем ГТО. Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников. Майская прогулка.

Учебно-тематический план 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		(уроков)
		класс
		10
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	4
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
3	Физическое совершенство	88
4	Итого по программе	102

Тематическое планирование 10 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	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.	1
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Инструктаж по ТБ.	1
3.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1

4.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
5.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; <u>День здоровья.</u>	1
6.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
7.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; <u>Мы выбираем ГТО.</u>	1
8.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
9.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
10.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
11.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
12.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
13.	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i>	1
14.	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i>	1
15.	Физическое совершенствование Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
16.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
17.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
18.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
19.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
20.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
21.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <u>Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.</u>	1
22.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
23.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений	1

	базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	
41.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
42.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
43.	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;	1
44.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
45.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
46.	Физическая культура и здоровый образ жизни Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
47.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах; Инструктаж по ТБ.	1
48.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
49.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
50.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
51.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
52.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
53.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
54.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
55.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
56.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
57.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
58.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
59.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
60.	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
61.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Инструктаж по ТБ.	1
62.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
63.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
64.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
65.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Уроки мужества.</i>	1

66.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
67.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
68.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
69.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
70.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
71.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
72.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
73.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
74.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
75.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
76.	Физическая культура и здоровый образ жизни Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
77.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	1
78.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега; Инструктаж по ТБ.	1
79.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
80.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
81.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
82.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
83.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
84.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1

85.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1
86.	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1
87	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
88	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
89	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
90	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
91	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
92	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
93	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
94	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
95	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
96	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; <i>Майская прогулка.</i>	1
97	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
98	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
99	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>прикладное плавание.</i>	1
100	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>прикладное плавание.</i>	1
101	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>прикладное плавание.</i>	1
102	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>прикладное плавание.</i>	1

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		11
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	6
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5

3	Физическое совершенство	91
4	Итого по программе	102

Тематическое планирование 11 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
3	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; Инструктаж по ТБ.	1
4	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
5	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; <u>Мы выбираем ГТО.</u>	1
6	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
7	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; <u>День здоровья.</u>	1
8	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
9	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
10	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
11	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
12	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: ; прыжки в длину с разбега	1
13	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i>	1
14	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i>	1
15	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Инструктаж по ТБ.	1
16	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
17	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические	1

	действия в командных (игровых) видах;	
18	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
19	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
20	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
21	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <u>Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.</u>	1
22	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
23	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
24	Физическая культура и здоровый образ жизни <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1
25	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
26	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
27	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
28	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
29	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
30	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1

31	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
32	Физическая культура и здоровый образ жизни Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
33	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Инструктаж по ТБ.	1
34	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
35	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
36	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
37	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
38	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
39	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
40	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
41	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
42	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1
43	Физическое совершенствование Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;	1
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
45	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
46	Физическая культура и здоровый образ жизни	1

	Формы организации занятий физической культурой	
47	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах; Инструктаж по ТБ.	1
48	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
49	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
50	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
51	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
52	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
53	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
54	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
55	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
56	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
57	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
58	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
59	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
60	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах;	1
61	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; Инструктаж по ТБ.	1
62	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
63	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
64	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
65	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Уроки мужества.</i>	1
66	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	1

	технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	
67	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
68	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
69	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
70	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
71	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
72	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
73	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
74	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
75	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1
76	Физическая культура и здоровый образ жизни Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
77	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	1
78	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега; Инструктаж по ТБ.	1
79	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
80	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1

81	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
82	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
83	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1
84	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1
85	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1
86	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1
87	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
88	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
89	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
90	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
91	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
92	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
93	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1
94	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; Инструктаж по ТБ.	1
95	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны;	1
96	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; <i>Майская прогулка.</i>	1
97	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки.	1
98	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки.	1
99	Физическое совершенствование	1

	Спортивные единоборства: приемы страховки и само страховки.	
100	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
101	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
102	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1