Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В. Михайлова, 5.
E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована
на заседании Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
Протокол № 9 от «26» августа 2016г.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
Приказ № 376/5 от «26» августа 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 10-11 классах

Составитель:
А. А. Шерстобитов,
учитель физической культуры,
МАОУ «СОШ № 85».

2016

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……3

Требования к уровню подготовки по итогам изучения учебного предмета ..……...……4

Содержание учебного предмета ……..……..5

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы…….....14

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобразования России № 1089 от 5 марта 2004 г.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

II. Требования к уровню подготовки по итогам изучения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- **знать/понимать:**

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету;

- выполненять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

III. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на

спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

10 класс.

Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки —2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Лыжные гонки.

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание.

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени (16-17 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Подьем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		

	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

11 класс.

Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Спортивные игры

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика.

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек - соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование

движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени (16-17 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Подьем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-

	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

IV.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3ч)	
1	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1
2	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	1
3	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)	
1	Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (100 ч)	
	Легкая атлетика (22ч)	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сдача норм ГТО. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1

8	Бег 60 м. с низкого старта. Сдача норм ГТО. Бег 6 мин.	1
9	Учет: бег 2000 метров. Сдача норм ГТО.	1
10	Учет: бег 3000 метров. Сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м,60 м.	1
13	Бег 60м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 2000 м. Сдача норм ГТО.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты. Сдача норм ГТО.	2
	Спортивные игры (22 ч)	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол, повороты на месте.	1
2	Баскетбол, ведение мяча с изменением направления.	1
3	Баскетбол, передача одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1
4	Баскетбол, броски по кольцу после ловли. Ведение мяча с изменением направления, повороты на месте.	1
5-6-7-8	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	4
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
11-12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
17	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1
19	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
20	Футбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
21	Футбол. Защита мяча с использованием корпуса.	1

22	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
	Гимнастика (10 ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах.	2
7-8	Лазанье по канату	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину.	2
	Лыжные гонки (10 ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	1
2-3	Техника одновременного двушажного хода.	2
4-5	Техника попеременно двушажного хода.	2
6	Одновременный одношажный ход.	1
7	Одновременный бесшажный ход.	1
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Учет: прохождение дистанции 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Сдача норм ГТО.	1
	Плавание (35 ч)	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	
3	Вход в воду - соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1

12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1
13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18-19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	**102 ч.**

11 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (3ч)	
1	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.	1
2	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	1
3	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.	1
2	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (100 ч)	
	Легкая атлетика (22ч)	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Бег 2 мин.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 3 мин.	1
3	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Бег 3 мин.	1
4	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 4 мин.	1
5	Бег 6 мин. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сдача норм ГТО. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов. Бег 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с разбега; низкий старт. Бег 5 мин.	1
8	Бег 60 м. с низкого старта. Сдача норм ГТО. Бег 6 мин.	1

9	Учет: бег 2000 метров. Сдача норм ГТО.	1
10	Учет: бег 3000 метров. Сдача норм ГТО.	1
11	Низкий старт и стартовый разгон.	1
12	Бег 30 м,60 м.	1
13	Бег 60м – учет. Сдача норм ГТО.	1
14	Бег 2000 м. Сдача норм ГТО.	1
15	Шестиминутный бег.	1
16	Прыжки в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
17-18	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Прыжки в высоту.	2
21-22	Метание гранаты. Сдача норм ГТО.	2
	Спортивные игры (22 ч)	
1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол, повороты на месте.	1
2	Баскетбол, ведение мяча с изменением направления.	1
3	Баскетбол, передача одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1
4	Баскетбол, броски по кольцу после ловли. Ведение мяча с изменением направления, повороты на месте.	1
5-6-7-8	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	4
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
11-12	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
13-14	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, прием мяча после подачи.	2
15	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1
16	Т.Б. на уроках по футболу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
17	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
18	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1
19	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
20	Футбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
21	Футбол. Защита мяча с использованием корпуса.	1
22	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1

	Гимнастика (10 ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1
2	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
3	Кувырок вперед и назад, мост из положения стоя (девушки), стойка на голове (юноши).	1
4	Акробатические соединения из разученных элементов.	1
5-6	Упражнения в висах и упорах.	2
7-8	Лазанье по канату	2
9-10	Опорный прыжок через козла в ширину.	2
	Лыжные гонки (10 ч)	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	1
2-3	Техника одновременного двушажного хода.	2
4-5	Техника попеременно двушажного хода.	2
6	Одновременный одношажный ход.	1
7	Одновременный бесшажный ход.	1
8	Подъем в гору скользящим шагом.	1
9	Торможение «плугом».	1
10	Учет: прохождение дистанции 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Сдача норм ГТО.	1
	Плавание (35 ч)	
1	Инструктаж по ТБ. Вход в воду - спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.	1
2	Вход в воду - спад из положения согнувшись толчком ног.	
3	Вход в воду - соскоком вниз ногами с бортика бассейна.	1
4	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
7	Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.	1
8	Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.	1
9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.	1
10	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	1
11	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась руками за бортик.	1
12	Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.	1

13	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
14	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
15	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
16	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.	1
17	Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.	1
18- 19-20	Плавание брассом со слитной координацией движений.	3
21-22	Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.	2
23-24	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.	2
25-26	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	2
27-28	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	2
29-30	Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.	2
31	Проплывание контрольных отрезков, сдача норм ГТО.	1
32	«Борьба за мяч».	1
33	«Гонки мячей».	1
34	«Водное поло».	1
35	«Буксиры».	1
	ИТОГО	**102 ч.**