

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №17

с углублённым изучением отдельных предметов"

РАССМОТРЕНА

на заседании

методического совета

МАОУ «Средняя школа №17»

от 25 августа 2025 г.

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Средняя школа №17»

Л.Г.Гареева
приказ от 26.08.2025 № 71/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Каменск-Уральский ГО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём

предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 КЛАСС

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.

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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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); совершенствование *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта* (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10-11 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

10 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные работ ы	практи ческие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1 .	Здоровье и здоровый образ жизни	0.25		1	
1.2 .	Пешие туристские подходы	0.25		1	
1.3 .	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1 .	Восстановительный массаж	0.5		0.5	
2.2 .	Банные процедуры	0.5		0.5	

2. 4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5		0.5	
3. 2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5		0.5	
3. 3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.75		0.75	
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2		2	
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2		2	
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2		2	
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2		2	
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2		2	
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3		3	
3. 11 .	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3.75		3.75	
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая	7.75		7.75	

14	подготовка в легкоатлетических упражнениях				
3. 15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8		8	
3. 16	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9.25		9.25	
3. 17	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6.5		6.5	
3. 18	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6		6	
3. 19	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные работ ы	практи ческие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1 :	Здоровье и здоровый образ жизни	0.25		1	

1.2 .	Пешие туристские подходы	0.25		1	
1.3 .	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1 .	Восстановительный массаж	0.5		0.5	
2.2 .	Банные процедуры	0.5		0.5	

2. 4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5		0.5	
3. 2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5		0.5	
3. 3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.75		0.75	
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2		2	
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2		2	
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2		2	
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2		2	
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2		2	
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3		3	
3. 11 .	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3.75		3.75	

3. 14 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	7.75		7.75	
3. 15 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8		8	
3. 16 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9.25		9.25	
3. 17 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6.5		6.5	
3. 18 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6		6	
3. 19 .	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1	
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1		1	
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1		1	
7.	Прыжок в длину с места.	1		1	
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1		1	
9.	Метание малого мяча.	1		1	
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1		1	
13.	Прыжки через скакалку.	1		1	
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		1	
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1	
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1		1	
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1	
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	

19.	Ведение футбольного мяча.	1		1	
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
21.	Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1		1	
22.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
23.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1	
25.	Строевые упражнения.	1		1	
26.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
27.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1	
28.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1		1	
30.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
31.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
32.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
33.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
34.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
35.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1		1	
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	

37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
40.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
43.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
45.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
47.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
48.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
49.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
50.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
51.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	
52.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на	1		1	

	месте.				
53.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
54.	Ведение мяча в движении.	1		1	
55.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
57.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1	
58.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1	
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
60.	Непрерывный бег.	1		1	
61.	6-ти минутный бег	1		1	
62.	Спринтерский бег.	1		1	
63.	Бег 100 метров.	1		1	
64.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1	
65.	Прыжки в длину с места.	1		1	
66.	Техника безопасности на уроках футбола	1		1	
67.	Техническая подготовка в футболе	1		1	
68.	Техническая подготовка в футболе	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1	
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1		1	
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1		1	
7.	Прыжок в длину с места.	1		1	
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1		1	
9.	Метание малого мяча.	1		1	
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1		1	
13.	Прыжки через скакалку.	1		1	
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		1	
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1	
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1		1	
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1	
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	

19.	Ведение футбольного мяча.	1		1	
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
21.	Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1		1	
22.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
23.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1	
25.	Строевые упражнения.	1		1	
26.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
27.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1	
28.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1		1	
30.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
31.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
32.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
33.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
34.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	
35.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1		1	
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	

37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
40.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
43.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
45.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
47.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
48.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
49.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
50.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
51.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	
52.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на	1		1	

	месте.				
53.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
54.	Ведение мяча в движении.	1		1	
55.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
57.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1	
58.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1	
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
60.	Непрерывный бег.	1		1	
61.	6-ти минутный бег	1		1	
62.	Спринтерский бег.	1		1	
63.	Бег 100 метров.	1		1	
64.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1	
65.	Прыжки в длину с места.	1		1	
66.	Техника безопасности на уроках футбола	1		1	
67.	Техническая подготовка в футболе	1		1	
68.	Техническая подготовка в футболе	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение и оборудование

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011) рассчитанная на 34 учебных недель (68ч);
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Учебно-практическое оборудование указанное в Государственном стандарте образования по физической культуре;
- Спортивные залы (кабинеты), пришкольный стадион (площадка),

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота