

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и делам молодежи Администрации Кулундинского района

Алтайского

края

МБОУ «Златополинская СОШ» , филиал «Семеновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
школы

Протокол №11 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пономаренко И.В.
Приказ №37/р от «30»
августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
« физическая культура» 10-11 классы
(среднее общее образование)
на 2023 – 2024 год

сСеменовка2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа, составлена на основе нормативно-правовых документов и методических материалов:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12. 2010 №1897, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации №1644 от 29.12.2014, № 1577 от 31 декабря 2017 г.)
- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2018 года, с изменениями от 18.05.2020 года №249
- Основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом директора школы Учебного плана на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора
- Положения о рабочей программе, утвержденной приказом директора школы Календарного учебного графика МБОУ Златополинская СОШ на 2023-2024 учебный год
- Авторская программа учебного предмета Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.80 с.; Методические рекомендации. 10-11 классы. Тестовый контроль. 10-11 классы. Базовый уровень.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

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

– российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных

методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

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

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей

направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5

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

Содержание учебного предмета, курса Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 классы

3 часа в неделю, всего 210 ч

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10-11 классы
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Элементы единоборств	8
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15
ИТОГО		105

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

п\п	Физические способности	Контрольное упражнение [тест]	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	16 17						
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз [юноши], на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз [девушки]	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Тематическое планирование(10 класс)

№ п/п	Тема урока (уроков)		Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика (20 ч)					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.		1		
2, 3	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. <i>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</i>		2		
4	Бег на результат на 100 м. <i>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</i>		1		
5, 6	Эстафетный бег. <i>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</i>		2		
7	Юноши	Девушки	1		
	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин			
8	Бег на 3000 м. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</i>	Бег на 2000 м. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</i>	1		
9, 10	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. <i>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>		2		
11	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов и с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		1		
12	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 12-14 м.	1		
13	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за данное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за данное расстояние.	1		

14	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой.	Длительный бег до 20 мин	1		
15	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений		1		

16, 17	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий и на местности. <i>Доврачебная помощь при травмах.</i>		2		
18-20	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.		3		
Гимнастика (18 ч)					
21	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		1		
22, 23	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <i>Оказание первой помощи при травмах.</i>		2		
24-25	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).	Комбинации с скакалкой, большими мячами.	2		
26, 27	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	2		
28	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.	Толчком двух ног вис углом.	1		
29, 30	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	2		
31, 32	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	2		
33	Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i>		1		
34	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.		1		
35	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.		1		
36, 37	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	2		
38	Лазанье по шесту, гим-	Упражнения в висах и упорах,	1		

	настической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания.	общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах			
Элементы единоборств (8 ч)					
39	Приемы самостраховки. Учебная схватка. <i>Техника безопасности на уроках единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком.</i>		1		
40, 41	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».		2		
42, 43	Силовые упражнения и единоборства в парах.		2		
44	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. <i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца.</i>		1		
45, 46	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		2		
Лыжная подготовка (17 ч)					
47	<i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</i> Переход с одновременных ходов на попеременные.		1		
48	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i>		1		
49- 52	Переход с одновременных ходов на попеременные.		4		
53	Преодоление подъемов и препятствий.		1		
54- 57	Преодоление подъемов и препятствий.		4		
58	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). <i>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</i>		1		
59- 63	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).		5		
Баскетбол (12 ч)					
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</i>		1		
65	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).		1		
66	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1		
67	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1		
68, 69	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		2		
70, 71	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		2		
72, 73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2		
74,	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по		2		

75	правилам.			
Волейбол (11 ч.)				
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
77	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
78	Варианты подачи мяча.	1		
79, 80	Варианты нападающего удара через сетку.	2		
81, 82	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2		
83, 84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2		
85, 86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2		
Гандбол (6 ч)				
87	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
88	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1		
89	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
90	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
91	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1		
92	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1		
Футбол (6 ч)				
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
94	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		
95	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
96	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
97	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		
98	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		
Основы знаний о физической культуре (7 ч)				
99	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.	1		
100	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		

101	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1		
102	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		
103	Адаптивная физическая культура.	1		
104	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		
105	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1		

Тематическое планирование(11 класс)

№ п/п	Тема урока (уроков)		Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика (20 ч)					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.		1	4.09	
2, 3	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. <i>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</i>		2	4.09 8.09	
4	Бег на результат на 100 м. <i>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</i>		1	11.09	
5, 6	Эстафетный бег.		2	11.09 15.09	
7	Юноши	Девушки	1	18.09	
	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин			
8	Бег на 3000 м. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</i>	Бег на 2000 м. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</i>	1	18.09	
9, 10	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. <i>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>		2	22.09 25.09	
11	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов и с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		1	25.09	
12	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 12-14 м.	1	29.09	
13	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	1	2.10	
14	Длительный бег до 25 мин, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	1	2.10	
15	Толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		1	6.10	
16, 17	Барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. <i>Правила соревнований.</i>		2	9.10 9.10	
18-20	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. <i>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</i>		3	13.10 16.10 16.10	

Гимнастика (18 ч)				
21	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.		1	20.10
22, 23	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <i>Особенности методики занятий с младшими школьниками.</i>		2	23.10 23.10
24- 25	Упражнения с гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами.	2	27.10
26, 27	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	2	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.	Толчком двух ног вис углом.	1	
29, 30	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	2	
31, 32	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	2	
33	Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Влияние биомеханики на телосложение, воспитание волевых качеств.</i>		1	
34	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.		1	
35	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.		1	
36, 37	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	2	
38	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	
Элементы единоборств (8 ч)				
39	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. <i>Техника безопасности на уроках единоборств. Правила соревнований по одному из видов.</i>		1	
40,	Пройденный материал по приемам единоборства,		2	

41	подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».			
42, 43	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2		
44	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	1		
45, 46	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. <i>Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.</i>	2		
Лыжная подготовка (17 ч)				
47	<i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</i> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
48	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
49- 52	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4		
53	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Особенности физической подготовки лыжника.</i>	1		
54- 57	Преодоление подъемов и препятствий.	4		
58	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). <i>Правила соревнований.</i>	1		
59- 63	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	5		
Баскетбол (12 ч)				
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</i>	1		
65	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1		
66	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
67	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
68, 69	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2		
70, 71	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		
72, 73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2		
74, 75	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2		
Волейбол (11 ч.)				
76	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
77	Варианты техники приема и передач мяча.	1		
78	Варианты подачи мяча.	1		
79, 80	Варианты нападающего удара через сетку.	2		

81, 82	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2		
83, 84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2		
85, 86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2		
Гандбол (6 ч)				
87	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
88	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1		
89	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
90	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
91	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1		
92	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1		
Футбол (6 ч)				
93	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
94	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		
95	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
96	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
97	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		
98	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		
Основы знаний о физической культуре (7 ч)				
99	Основы организации двигательного режима.			
100	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.			
101	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.			
102	Способы регулирования массы тела человека.			
103	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.			
104	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.			
105	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			

Лист коррекции и внесения изменений

Дата внесения изменений	Содержание изменений	Обоснова ние проведения изменений	Основание внесения изменений(реквизиты приказа директора школы)
