

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА**

**НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАССМОТРЕНО**

**ПРОВЕРЕНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель МО

Зам. директора

Директор ГБОУ СОШ им

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Н.С.Доровского с.Подбельск

Протокол № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_ В.Н.Уздяев

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
Уровень программы  
среднее общее образование  
10-11 классы**

Программа: В.И.Ляха. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020.

Предметная линия учебников: В.И.Ляха, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение 2018 (базовый уровень).

Составитель(и):  
Фахриева И.С., высшая категория.  
Фахриев Р.А., первая категория

Подбельск, 2020

### Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 кл.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Порядок разработки и структура программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета.

Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха (10-11 классы). Издательство "Просвещение", 2018г).

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа предназначена для обучающихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной группы. Обучающиеся специальной мед. группы посещают уроки вместе со всем классом, но выполняют только те задания, которые не противопоказаны им.

В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестации учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является практические тесты, тестовая (теоретическая) работа выполняется обучающимися, которые освобождены от уроков физкультуры.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 часов.

***Распределение учебных часов по классам***

| Классы        | Едельное распределение учебных часов | личество учебных недель | личество часов по годам обучения |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 10 класс      | 3 часа                               | 34 недель               | 102 часов                        |
| 11 класс      | 3 часа                               | 33 недель               | 99 часов                         |
| <i>Итого:</i> |                                      |                         | <i>201 часов</i>                 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

К важнейшим ***личностным результатам*** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

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

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

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому

от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

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

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

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

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс. |  |                   |  |   |
|--|--|-------------------|--|---|
| №  | Наименование темы                          | Количество часов  | Содержание   | Основные виды учебной деятельности  |
| <b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>                     |  |                   |  |   |
|  | Физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе уроков | 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.<br>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-</li> </ul> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> | <p>прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</i></li> </ul> |
|--|--|---|---|

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | <p>работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul>   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |   |   |   |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 7 | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> </ul> |

|                                       |  |    |   |  |
|---------------------------------------|--|----|---|--|
|                                       |  |    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>  |
| <b>Физическое совершенствование()</b> |  |    |   |  |
|                                       | <i><b>Физическое совершенствование</b></i> | 95 | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</li> </ul> |
| <b>Всего 102</b>                      |  |    |   |  |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.**

| №  | Наименование темы  | Количество часов  | Содержание  | Основные виды учебной деятельности  |
|--|--|-------------------|---|---|
| <b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b> |  |                   |   |   |
|  | <b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b> | В процессе уроков | <p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> </ul> |

|  |   |                 |  |  |
|--|---|-----------------|--|--|
|  |   |                 | <p>в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul> |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                 |  |  |
| <b>Физкультурно-</b>                             | 7 | Оздоровительные | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы</li> </ul>  |  |

|  |                                     |    |   |  |
|--|-------------------------------------|----|---|--|
|  | <i>оздоровительная деятельность</i> |    | <p>системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <p>упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |
| <b><i>Физическое совершенствование</i></b> |                                     |    |   |  |
|  | <i>Физическое совершенствование</i> | 92 | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> </ul>   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №   | Наименование  | Количество |
|---|---|------------|
| <b><i>Учебно-методическое обеспечение</i></b>   |   |            |
|   | Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение», 2018г) | 2          |
| <b><i>Материально-техническое оснащение</i></b> |   |            |
|   | Стенка гимнастическая   | 12         |
|   | Козел гимнастический  | 1          |
|   | Перекладины навесные  | 4          |
|   | Мост гимнастический подкидной   | 2          |
|   | Скамейка гимнастическая   | 5          |
|   | Маты гимнастические   | 25         |
|   | Мячи набивные   | 3          |
|   | Малые мячи  | 10         |

|   |    |
|---|----|
| Скакалки  | 25 |
| Гимнастические палки                            | 5  |
| Обруч гимнастический                            | 10 |
| Секундомер                                      | 1  |
| Рулетка измерительная (5м, 10м)                 | 1  |
| Эстафетные палочки                              | 4  |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 5  |
| Мячи баскетбольные                              | 30 |
| Сетка для переноса и хранения мячей             | 1  |
| Манежки (жилетки)                               | 10 |
| Стойки волейбольные универсальные               | 2  |
| Сетка волейбольная                              | 1  |
| Мячи волейбольные                               | 20 |
| Ворота для мини-футбола                         | 2  |
| Насос для накачивания мячей                     | 2  |
| Аптечка медицинская                             | 1  |
| Спортивный зал игровой                          | 1  |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **11 класс**

Учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Контрольное упражнение

| Упражнения  | Девочки                    |                |                            | Мальчики                   |                |                            |
|---|----------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
|   | Отлично                    | Хорошо         | Удовлетв.                  | Отлично                    | Хорошо         | Удовлетв.                  |
| Бег 60м, с  | 9,3 и меньше               | 9,4-10,1       | 10,2 и больше              | 8,5 и меньше               | 8,6-9,7        | 9,8 и больше               |
| Бег 1000м, с  | 4,35 и меньше              | 4,36-6,20      | 6,21 и больше              | 3,50 и меньше              | 3,51-5,40      | 5,41 и больше              |
| Бег 2000м<br>(девочки),<br>Бег 3000 м<br>(мальчики) | 9,50 и меньше              | 9,51-11,20     | 11,21 и больше             | 12,40                      | 12,41-14,30    | 14,31 и больше             |
| Прыжок в высоту, см                                 | 120 и больше               | 106-119        | 105 и меньше               | 125 и больше               | 111-124        | 110 и меньше               |
| Метание гранаты (700 г), м<br>11 кл                 | 20 и больше<br>20 и больше | 16-19<br>16-19 | 15 и меньше<br>15 и меньше | 35 и больше<br>35 и больше | 29-34<br>29-34 | 28 и меньше<br>28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу)               | 30 и больше                | 22-29          | 21 и меньше                | 30 и больше                | 22-29          | 21 и меньше                |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой         | 20 и больше                | 16-19          | 15 и меньше                | 20 и больше                | 16-19          | 15 и меньше                |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой          | 20 и больше                | 16-19          | 15 и меньше                | 20 и больше                | 16-19          | 15 и меньше                |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток     | 5                          | 4              | 3                          | 5                          | 4              | 3                          |
| Штрафной бросок, 5                                  | 4-5                        | 3              | 2                          | 4-5                        | 3              | 2                          |

|         |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|
| попыток |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|

Контрольные тесты

| Упражнения   | Девочки         |           |                 | Мальчики        |           |              |
|--|-----------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------|--------------|
|  | Отлично         | Хорошо    | Удовлетв.       | Отлично         | Хорошо    | Удовлетв.    |
| Бег 30м, с   | 4,7 и меньше    | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше    | 4,9 и меньше    | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с                                   | 8,0и<br>меньше  | 8,1-8,5   | 8,6 и меньше    | 7,5 и меньше    | 7,6-8,1   | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см                               | 190 и<br>больше | 175-189   | 174 и<br>меньше | 220и<br>больше  | 200-219   | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин            | 140 и<br>больше | 126-139   | 125 и<br>меньше | 130 и<br>больше | 116-129   | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и<br>больше  | 18-20     | 17 и меньше     | 11 и<br>больше  | 9-10      | 8 и меньше   |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз     | 14 и<br>больше  | 9-13      | 8 и меньше      | -               | -         | -            |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин             | 40 и<br>больше  | 34-39     | 33 и меньше     | 50 и<br>больше  | 44-49     | 43 и меньше  |
| Наклон из положения сидя, см                             | 16 и<br>больше  | 9-15      | 16 и меньше     | 13 и<br>больше  | 7-12      | 6 и меньше   |

## Календарно – тематическое планирование для 10 класса

| № урока | Наименование раздела                          | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |       |
|---------|---|---|--------------|-----------------|-------|
|         |   |   |              | план.           | факт. |
| 1       | Основы знаний                                 | Влияние образа жизни на состояние здоровья. Инструктаж по технике безопасности.   | 1            |                 |       |
| 2       | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1            |                 |       |
| 3       | Легкая атлетика                               | Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)   | 1            |                 |       |
| 4       |   | Бег 100 м. (зачет)  | 1            |                 |       |
| 5       |   | Бег 60 м. (зачет)   | 1            |                 |       |
| 6       |   | Бег 500 м. (зачет)  | 1            |                 |       |
| 7       |   | Бег 800м. (зачет)   | 1            |                 |       |
| 8       |   | Бег 1000 м. (зачет)   | 1            |                 |       |
| 9       |   | Бег 1500 м (зачет)  | 1            |                 |       |
| 10      |   | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность   | 1            |                 |       |
| 11      |   | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)   | 1            |                 |       |
| 12      |   | Кроссовый бег 2000 м., 3000м . (зачет)  | 1            |                 |       |
| 13      |   | Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)   | 1            |                 |       |
| 14      |   | Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)   | 1            |                 |       |
| 15      |   | Экспресс-тест: подтягивание (зачет)   | 1            |                 |       |
| 16      |   | Прыжки через скакалку за 1 мин.   | 1            |                 |       |
| 17      |   | Челночный бег 3x10 м  | 1            |                 |       |
| 18      |   | Повторный бег 3-4 по 100-150 м  | 1            |                 |       |
| 19      |   | Развитие двигательных качеств   | 1            |                 |       |
| 20      | Волейбол                                      | Передачи мяча сверху, снизу, на   | 1            |                 |       |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   | точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи  |   |  |  |
| 21 |   | Чередование способов передач (зачет)  | 1 |  |  |
| 22 |   | Передачи в тройках со сменой мест   | 1 |  |  |
| 23 |   | Нижняя прямая подача  | 1 |  |  |
| 24 |   | Верхняя прямая подача   | 1 |  |  |
| 25 |   | Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)   | 1 |  |  |
| 26 |   | Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 27 |   | Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 28 | Основы знаний                                 | Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |  |  |
| 29 | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1 |  |  |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики            | <u>Акробатика.</u><br>Сед углом, кувырок вперед в стойку на лопатках(д). Переворот боком(ю).  | 1 |  |  |
| 31 |   | Кувырок назад в стойку на одном колене, другая вверх(д) . Длинный кувырок через препятствие(ю).   | 1 |  |  |
| 32 |   | Мост из положения стоя, стоя на коленях наклон назад (д) . Стойка на руках(ю).  | 1 |  |  |
| 33 |   | Вертикальное равновесие(д) . Кувырок назад в стойку на руках(ю).  | 1 |  |  |
| 34 |   | Акробатическая комбинация   | 1 |  |  |
| 35 |   | Акробатическая комбинация (зачет)   | 1 |  |  |
| 36 |   | <u>Упражнения в равновесии.</u><br>Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д).  | 1 |  |  |

|    |               |  |   |  |  |
|----|---------------|--|---|--|--|
|    |               | Упражнения в висах(м)  |   |  |  |
| 37 |               | Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д).<br>Упражнения в висах(м)   | 1 |  |  |
| 38 |               | Комбинация упражнений в равновесии.<br>Упражнения в висах(м) (зачет)   | 1 |  |  |
| 39 |               | <u>Опорный прыжок.</u><br>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)   | 1 |  |  |
| 40 |               | Прыжок ноги врозь (козел в длину)<br>Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)                                  | 1 |  |  |
| 41 |               | Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю)<br>Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)         | 1 |  |  |
| 42 |               | Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю)<br>Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д) (зачет) | 1 |  |  |
| 43 |               | <u>Висы и упоры.</u><br>Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения виса на гимнаст.стенке                        | 1 |  |  |
| 44 |               | Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)  | 1 |  |  |
| 45 |               | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)   | 1 |  |  |
| 46 |               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.   | 1 |  |  |
| 47 |               | Прыжки через скакалку за 1 мин. (з-т)  | 1 |  |  |
| 48 |               | Развитие двигательных качеств  | 1 |  |  |
| 49 | Основы знаний | Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |  |  |
| 50 | Навыки,       | Строевые приемы и упражнения:  | 1 |  |  |

|    |                                       |  |   |  |  |
|----|---------------------------------------|--|---|--|--|
|    | умения, развитие двигательных качеств | повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью <b>(в процессе каждого урока)</b> |   |  |  |
| 51 | <u>Волейбол</u>                       | Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой  | 1 |  |  |
| 52 |                                       | Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах (зачет)  | 1 |  |  |
| 53 |                                       | Передача сверху двумя руками для нападающего удара   | 1 |  |  |
| 54 |                                       | Передача мяча у сетки сверху двумя руками  | 1 |  |  |
| 55 |                                       | Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)  | 1 |  |  |
| 56 |                                       | Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину  | 1 |  |  |
| 57 |                                       | Нападающий удар  | 1 |  |  |
| 58 |                                       | Блокирование одиночное   | 1 |  |  |
| 59 |                                       | Верхняя прямая подача (зачет)  | 1 |  |  |
| 60 |                                       | Нижняя прямая подача (зачет)   | 1 |  |  |
| 61 |                                       | Нижняя боковая подача (зачет)  | 1 |  |  |
| 62 |                                       | Учебно-тренировочные игры.   | 1 |  |  |
| 63 | <u>Баскетбол</u>                      | Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении   | 1 |  |  |
| 64 |                                       | Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении(зачет)  | 1 |  |  |
| 65 |                                       | Передача мяча в движении в парах (зачет)   | 1 |  |  |
| 66 |                                       | Передача мяча в движении в тройках (зачет)   | 1 |  |  |
| 67 |                                       | Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины   | 1 |  |  |
| 68 |                                       | Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции  | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 69 |   | Бросок от головы, одной от плеча, в движении (зачет)  | 1 |  |  |
| 70 |   | Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке   | 1 |  |  |
| 71 |   | Штрафной бросок   | 1 |  |  |
| 72 |   | Броски одной сверху в движении, штрафной бросок   | 1 |  |  |
| 73 |   | Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)   | 1 |  |  |
| 74 |   | Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении   | 1 |  |  |
| 75 |   | Передвижение в нападении и защите   | 1 |  |  |
| 76 |   | Баскетбольная комбинация(зачет)   | 1 |  |  |
| 77 |   | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 78 |   | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 79 | Основы знаний                                 | Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.   | 1 |  |  |
| 80 | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1 |  |  |
| 81 | <u>Баскетбол</u>                              | Ведение мяча с изменением направления   | 1 |  |  |
| 82 |   | Передача мяча от головы (зачет)   | 1 |  |  |
| 83 |   | Передачи в парах, тройках, в движении   | 1 |  |  |
| 84 |   | Броски по кольцу в движении   | 1 |  |  |
| 85 |   | Бросок мяча при сближением с соперником   | 1 |  |  |
| 86 |   | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 87 | <u>Легкая атлетика</u>                        | Челночный бег 3x10 м  | 1 |  |  |
| 88 |   | Экспресс тесты: прыжки в длину с  | 1 |  |  |

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
|     |  | места (зачет)   |   |  |  |
| 89  |  | Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)   | 1 |  |  |
| 90  |  | Экспресс тесты: бег в течение 6". (зачет)                                     | 1 |  |  |
| 91  |  | Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)                           | 1 |  |  |
| 92  |  | ИКР   | 1 |  |  |
| 93  |  | Бег 60 м. (зачет)   | 1 |  |  |
| 94  |  | Бег 100 м (зачет)   | 1 |  |  |
| 95  |  | Бег 500 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 96  |  | Бег 800 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 97  |  | Бег 1000 м. (зачет)   | 1 |  |  |
| 98  |  | Бег до 1500 м (зачет)   | 1 |  |  |
| 99  |  | Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 100 |  | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность         | 1 |  |  |
| 101 |  | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет) | 1 |  |  |
| 102 |  | Развитие двигательных качеств.  | 1 |  |  |

## Календарно – тематическое планирование для 11 класса

| № урока | Наименование раздела                          | Тема урока  | Кол-во часов | Дата проведения |       |
|---------|---|---|--------------|-----------------|-------|
|         |   |   |              | план.           | факт. |
| 1       | Основы знаний                                 | Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничное развитие организма. Инструктаж по т/б.  | 1            |                 |       |
| 2       | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Повороты в движении кругом. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1            |                 |       |
| 3       | Легкая атлетика                               | Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)   | 1            |                 |       |
| 4       |   | Бег 100 м. (зачет)  | 1            |                 |       |
| 5       |   | Бег 60 м. (зачет)   | 1            |                 |       |
| 6       |   | Бег 500 м. (зачет)  | 1            |                 |       |
| 7       |   | Бег 1000 м. (зачет)   | 1            |                 |       |
| 8       |   | Бег 1500 м (зачет)  | 1            |                 |       |
| 9       |   | Бег 800 м. (зачет)  | 1            |                 |       |
| 10      |   | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)   | 1            |                 |       |
| 11      |   | Кроссовый бег 2000 м., 3000м . (зачет)  | 1            |                 |       |
| 12      |   | Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)   | 1            |                 |       |
| 13      |   | Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)   | 1            |                 |       |
| 14      |   | Экспресс-тест: подтягивание (зачет)   | 1            |                 |       |
| 15      |   | Переменный бег 3-4 x 300 м  | 1            |                 |       |
| 16      |   | Прыжки через скакалку за 1 мин.   | 1            |                 |       |
| 17      |   | Челночный бег 3x10 м  | 1            |                 |       |
| 18      |   | Повторный бег 3-4 по 100-150 м  | 1            |                 |       |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 19 |   | Развитие двигательных качеств   | 1 |  |  |
| 20 | Волейбол                                      | Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи (зачет)  | 1 |  |  |
| 21 |   | Чередование способов передач  | 1 |  |  |
| 22 |   | Передачи в тройках со сменой мест   | 1 |  |  |
| 23 |   | Нижняя прямая подача  | 1 |  |  |
| 24 |   | Верхняя прямая подача   | 1 |  |  |
| 25 |   | Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)   | 1 |  |  |
| 26 |   | Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 27 |   | Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 28 | Основы знаний                                 | Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |  |  |
| 29 | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1 |  |  |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики            | <u>Акробатика.</u><br>Сед углом, кувырок вперед в стойку на лопатках(д). Переворот боком(ю).  | 1 |  |  |
| 31 |   | Кувырок назад в стойку на одном колене, другая вверх(д) . Длинный кувырок через препятствие(ю).   | 1 |  |  |
| 32 |   | Мост из положения стоя, стоя на коленях наклон назад (д) . Стойка на руках(ю).  | 1 |  |  |
| 33 |   | Вертикальное равновесие(д) .<br>Кувырок назад в стойку на руках(ю).   | 1 |  |  |
| 34 |   | Акробатическая комбинация   | 1 |  |  |
| 35 |   | Акробатическая комбинация (зачет)   | 1 |  |  |
| 36 |   | <u>Упражнения в равновесии.</u><br>Шаги польки, ходьба со взмахом ног.  | 1 |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  | Полушапат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д).<br>Упражнения в висах(м)  |   |  |  |
| 37 |  | Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д).<br>Упражнения в висах(м)   | 1 |  |  |
| 38 |  | Комбинация упражнений в равновесии.<br>Упражнения в висах(м) (зачет)   | 1 |  |  |
| 39 |  | <u>Опорный прыжок.</u><br>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)   | 1 |  |  |
| 40 |  | Прыжок ноги врозь (козел в длину)<br>Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)                                  | 1 |  |  |
| 41 |  | Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю)<br>Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)         | 1 |  |  |
| 42 |  | Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю)<br>Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д) (зачет) | 1 |  |  |
| 43 |  | <u>Висы и упоры.</u><br>Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения виса на гимнаст.стенке (зачет)                | 1 |  |  |
| 44 |  | Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)  | 1 |  |  |
| 45 |  | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)   | 1 |  |  |
| 46 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.   | 1 |  |  |
| 47 |  | Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)  | 1 |  |  |
| 48 |  | Развитие двигательных качеств  | 1 |  |  |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 49 | Основы знаний                                 | Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |  |  |
| 50 | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью <b>(в процессе каждого урока)</b> | 1 |  |  |
| 51 | <u>Волейбол</u>                               | Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой  | 1 |  |  |
| 52 |   | Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах (зачет)  | 1 |  |  |
| 53 |   | Передача сверху двумя руками для нападающего удара   | 1 |  |  |
| 54 |   | Передача мяча у сетки сверху двумя руками  | 1 |  |  |
| 55 |   | Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)  | 1 |  |  |
| 56 |   | Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину (зачет)  | 1 |  |  |
| 57 |   | Нападающий удар  | 1 |  |  |
| 58 |   | Блокирование одиночное   | 1 |  |  |
| 59 |   | Верхняя прямая подача (зачет)  | 1 |  |  |
| 60 |   | Нижняя прямая подача (зачет)   | 1 |  |  |
| 61 |   | Нижняя боковая подача (зачет)  | 1 |  |  |
| 62 |   | Учебно-тренировочные игры.   | 1 |  |  |
| 63 | <u>Баскетбол</u>                              | Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении   | 1 |  |  |
| 64 |   | Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)   | 1 |  |  |
| 65 |   | Передача мяча в движении в парах   | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   | (зачет)   |   |  |  |
| 66 |   | Передача мяча в движении в тройках (зачет)  | 1 |  |  |
| 67 |   | Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины  | 1 |  |  |
| 68 |   | Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции   | 1 |  |  |
| 69 |   | Бросок от головы, одной от плеча, в движении  | 1 |  |  |
| 70 |   | Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке (зачет)   | 1 |  |  |
| 71 |   | Штрафной бросок   | 1 |  |  |
| 72 |   | Броски одной сверху в движении, штрафной бросок   | 1 |  |  |
| 73 |   | Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)   | 1 |  |  |
| 74 |   | Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении   | 1 |  |  |
| 75 |   | Передвижение в нападении и защите   | 1 |  |  |
| 76 |   | Баскетбольная комбинация (зачет)  | 1 |  |  |
| 77 |   | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 78 |   | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 79 | Основы знаний                                 | Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.   | 1 |  |  |
| 80 | Навыки, умения, развитие двигательных качеств | Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ.<br><b>(в процессе каждого урока)</b> | 1 |  |  |
| 81 | <u>Баскетбол</u>                              | Ведение мяча с изменением направления (зачет)   | 1 |  |  |
| 82 |   | Передача мяча от головы   | 1 |  |  |
| 83 |   | Передачи в парах, тройках, в движении   | 1 |  |  |
| 84 |   | Броски по кольцу в движении   | 1 |  |  |

|    |                        |   |   |  |  |
|----|------------------------|---|---|--|--|
| 85 |                        | Бросок мяча при сближением с соперником                                       | 1 |  |  |
| 86 |                        | Учебно-тренировочные игры   | 1 |  |  |
| 87 | <u>Легкая атлетика</u> | Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)                                | 1 |  |  |
| 88 |                        | Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)   | 1 |  |  |
| 89 |                        | Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)                                     | 1 |  |  |
| 90 |                        | Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)                           | 1 |  |  |
| 91 |                        | ИКР   | 1 |  |  |
| 92 |                        | Бег 60 м. (зачет)   | 1 |  |  |
| 93 |                        | Бег 100 м (зачет)   | 1 |  |  |
| 94 |                        | Бег 500 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 95 |                        | Бег 800 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 96 |                        | Бег 1000 м. (зачет)   | 1 |  |  |
| 97 |                        | Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)  | 1 |  |  |
| 98 |                        | Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет) | 1 |  |  |
| 99 |                        | Развитие двигательных качеств.  | 1 |  |  |