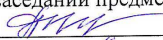


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 6 «Перспектива» г. Белгорода

РАССМОТРЕНА
на заседании предметного МО


Протокол № 6
«29» мая 2020г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора


«03» июня 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ЦО № 6
Ю.В. Евдокимова


«05» июня 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11 классов

базовый уровень

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с примерной программой по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2016 (стандарты второго поколения). Авторской программой Физическая культура 10-11 класс. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2015г.

Для реализации программы используются учебные пособия:

Физическая культура. 10-11 классы; учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2017.

Курс физическая культура изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю, 204 часа за весь период обучения. 10 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год, 11 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,

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 основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обобщение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

. формирование гражданской позиции 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; готовность и способность 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; сознательное отношение 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 реализация 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 умения оказывать первую помощь;

- . осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к 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.

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.

Метапредметные результаты:

- . 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.

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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний 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, профессиональноприкладной 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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.

Осуществлять:

- . 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;
- . приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- . приёмы 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	5,0	5,4

Силовые	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

. *в метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

. *в гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

. *в единоборствах*: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

. *в спортивных играх*: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. **Должны быть освоены:**

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями': согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому

изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре 10-11 класс

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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 физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая 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, лёгкая 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценок физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Элементы единоборств: падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. Перекат по спине из положения сидя. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во за весь период обучения	Количество часов (уроков)	
			10-11 класс	10 класс
1	Базовая часть	172	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	3	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	2	1	1
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2

1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	50	25	25
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	30	15	15
1.6	Лёгкая атлетика	34	17	17
1.7	Лыжная подготовка	18	9	9
1.8	Плавание	28	14	14
2	Вариативная часть	32	16	16
2.1	Лапта	10	5	5
2.2	Элементы единоборств	10	5	5
2.3.	Баскетбол	12	6	6
	Всего	204	102	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

10 класс – 102 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Основы знаний (3 ч.)		
1	Современное олимпийское движение «Спорт для всех», социальная направленность организации. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца).	1
2	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок. Понятие телосложения и его основных типов, составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия.	1
3	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье на здоровье детей. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.	1
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)		
4	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
5	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.	1
6	Навыки закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ,	1

	купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).	
Легкая атлетика (17 ч.)		
7	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега	1
8	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м.	1
9	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
12	Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на точность и дальность с разбега. Развитие выносливости бег 2 км.	1
13	Совершенствование метания гранаты 500 гр. , 700 гр. на дальность с различных положений.	1
14	Совершенствование технику бега на длинные дистанции.	1
15	Закрепление техники бега на длинные дистанции	1
16	Совершенствование техники высокого и низкого старта	1
17	Закрепление техники высокого и низкого старта	1
18	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м	1
19	Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м	1
20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
21	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
22	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
23	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1
Гимнастика с основами акробатики (15 ч)		
24	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Освоение прыжков в «глубину» с различной высоты.	1
25	Совершенствование подъема в упор силой Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях , толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	1
26	Совершенствование вися согнувшись	1
27	Совершенствование подъема переворотом, упор присев на одной, махом соскок	1
28	Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на перекладине.	1
29	Закрепление упражнений на перекладине.	1
30	Совершенствование техники длинного кувырка через препятствия	1
31	Закрепление техники длинного кувырка через препятствия	1
32	Совершенствование стойки на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, комбинации из ранее изученных элементов.	1
33	Закрепление стойки на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, комбинации из ранее изученных элементов.	1
34	Совершенствование переворота боком , комбинации из ранее изученных элементов .	1
35	Закрепление переворота боком , комбинации из ранее изученных элементов .	1
36	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см., прыжком углом с косого разбега толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.	1
37	Закрепление техники прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см., прыжком углом с косого разбега толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.	1
38	Совершенствования строевой подготовки.	1
Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)		
39	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
40	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
41	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных способностей.	1

42	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных способностей	1
43	Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование действий против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание).	1
44	Совершенствование бросков от головы. Штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий (перехват, накрывание)	1
45	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий	1
46	Совершенствование командного нападения	1
47	Совершенствование командных действий в защите	1
48	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
49	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
50	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	1
51	Совершенствование командного нападения	1
52	Закрепление командного нападения	1
53	Совершенствование командных действий в защите	1
54	Закрепление командных действий в защите	1
Волейбол (15 ч.)		
55	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
56	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование приема одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1
57	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-животе.	1
58	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование верхней прямой подачи	1
59	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
60	Совершенствование нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1
61	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
62	Совершенствование нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1
63	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники блокирования.	1
64	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование тактики индивидуальных и групповых действий.	1
65	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование верхней прямой подачи	1
66	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
67	Совершенствование нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом	1
68	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники блокирования	1
69	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование тактики индивидуальных и групповых действий.	1
Лыжная подготовка (9 ч.)		
70	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные	1
71	Закрепление техники перехода с одновременных ходов на попеременные. «Эстафетный бег на лыжах».	1

72	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1
73	Совершенствование перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
74	Закрепление перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
75	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	1
76	Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов	1
77	Совершенствование техники преодолений длинных подъемов.	1
78	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	1
Плавание (14 ч.)		
79	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
80	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
81	Совершенствование техники плавания брассом (положение тела, движение ногами, гребок, руками, дыхание)	1
82	Освоение навыкам плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	1
83	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
84	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25 метров по 6 раз.	1
86	Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4 раза. Совершенствование техники плавания брассом.	1
87	Совершенствование техники кроля на спине (положение тела, движение ногами, гребок руками).	1
88	Совершенствование техники кроля на спине (дыхание, координация движений).	1
89	Совершенствование навыков плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	1
90	Совершенствование навыков плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники кроля на груди в полной координации.	1
91	Проплывание 600 метров без учета времени. П/и «Эстафетное плавание»	1
92	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
Элементы единоборства (5 ч.)		
93	Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки	1
94	Приемы самостраховки	1
95	Совершенствование приемов борьбы лежа	1
96	Совершенствование приемов борьбы стоя	1
97	Учет технического выполнения изученных элементов единоборств.	1
Лапта (5 ч.)		
98	Техника безопасности во время проведения занятий по «Лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	1
99	Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники ловли мяча летящего «свечой».	1
100	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении	1
101	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке.	1
102	Совершенствование техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков.	1

11 класс – 102 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Основы знаний (3 ч.)		
1	Современное олимпийское движение «Спорт для всех», социальная направленность организации. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца).	1
2	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок. Понятие телосложения и его основных типов, составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия.	1
3	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье на здоровье детей. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.	1
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)		
4	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
5	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.	1
6	Навыки закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).	1
Легкая атлетика (17 ч.)		
7	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега	1
8	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м.	1
9	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
12	Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на точность и дальность с разбега. Развитие выносливости бег 2 км.	1
13	Совершенствование метания гранаты 500 гр. , 700 гр. на дальность с различных положений.	1
14	Совершенствование технику бега на длинные дистанции.	1
15	Закрепление техники бега на длинные дистанции	1
16	Совершенствование техники высокого и низкого старта	1
17	Закрепление техники высокого и низкого старта	1
18	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м	1
19	Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 40 м	1
20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
21	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
22	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
23	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1
Гимнастика с основами акробатики (15 ч)		
24	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Освоение прыжков в «глубину» с различной высоты.	1

25	Совершенствование подъема в упор силой Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях , толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	1
26	Совершенствование вися согнувшись	1
27	Совершенствование подъема переворотом, упор присев на одной, махом соскок	1
28	Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на перекладине.	1
29	Закрепление упражнений на перекладине.	1
30	Совершенствование техники длинного кувырка через препятствия	1
31	Закрепление техники длинного кувырка через препятствия	1
32	Совершенствование стойки на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, комбинации из ранее изученных элементов.	1
33	Закрепление стойки на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, комбинации из ранее изученных элементов.	1
34	Совершенствование переворота боком , комбинации из ранее изученных элементов .	1
35	Закрепление переворота боком , комбинации из ранее изученных элементов .	1
36	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см., прыжком углом с косога разбега толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.	1
37	Закрепление техники прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см., прыжком углом с косога разбега толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.	1
38	Совершенствования строевой подготовки.	1
Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)		
39	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
40	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
41	Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных способностей.	1
42	Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных способностей	1
43	Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование действий против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание).	1
44	Закрепление бросков от головы. Штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий (перехват, накрывание)	1
45	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий	1
46	Совершенствование командного нападения	1
47	Совершенствование командных действий в защите	1
48	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
49	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
50	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	1
51	Совершенствование командного нападения	1
52	Закрепление командного нападения	1
53	Совершенствование командных действий в защите	1
54	Закрепление командных действий в защите	1
Волейбол (15 ч.)		
55	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
56	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование приема одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1
57	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-	1

	животе.	
58	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование верхней прямой подачи	1
59	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
60	Закрепление нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1
61	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
62	Закрепление нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1
63	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники блокирования.	1
64	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование тактики индивидуальных и групповых действий.	1
65	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование верхней прямой подачи	1
66	Закрепление техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
67	Совершенствование нижней, верхней передачи. Совершенствование техники нападающего удара с переводом	1
68	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование техники блокирования	1
69	Совершенствование техники нижней, верхней передачи. Совершенствование тактики индивидуальных и групповых действий.	1
Лыжная подготовка (9 ч.)		
70	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные	1
71	Закрепление техники перехода с одновременных ходов на попеременные. «Эстафетный бег на лыжах».	1
72	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1
73	Совершенствование перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
74	Закрепление перешагивания небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
75	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	1
76	Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов	1
77	Совершенствование техники преодолений длинных подъемов.	1
78	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	1
Плавание (14 ч.)		
79	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
80	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
81	Совершенствование техники плавания брассом (положение тела, движение ногами, гребок, руками, дыхание)	1
82	Освоение навыкам плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	1
83	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
84	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
85	Повторное проплывание отрезков 25 метров по 6 раз.	1
86	Повторное проплывание отрезков 50 метров по 4 раза. Совершенствование техники плавания брассом.	1
87	Совершенствование техники кроля на спине (положение тела, движение ногами, гребок руками).	1
88	Закрепление техники кроля на спине (дыхание, координация движений).	1
89	Закрепление навыков плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	1
90	Закрепление навыков плавания в одежде, освобождение от одежды в воде. Совершенствование техники кроля на груди в полной координации.	1

91	Проплавание 600 метров без учета времени. П/и «Эстафетное плавание»	1
92	Совершенствования техники кроля на груди, спине, брасса.	1
Элементы единоборства (5 ч.)		
93	Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки	1
94	Приемы самостраховки	1
95	Совершенствование приемов борьбы лежа	1
96	Совершенствование приемов борьбы стоя	1
97	Учет технического выполнения изученных элементов единоборств.	1
Лапта (5 ч.)		
98	Техника безопасности во время проведения занятий по «Лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	1
99	Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники ловли мяча летящего «свечой».	1
100	Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении	1
101	Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке.	1
102	Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков.	1

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 – 11 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2021.

Учебники

Пособие для обучающихся

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал « Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.