

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская гимназия»**

Основная образовательная программа среднего общего образования

Гуманитарный/ естественнонаучный/ технологический профиль

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

10-11 классы

Срок освоения 2 года

ФГОС

Составители:

Бородулина О.Г., учитель физической культуры

Крохина Н.Б., учитель физической культуры

Михеева Е.В., учитель физической культуры

2022

Пояснительная записка

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.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

В соответствии с этим, программа среднего общего образования по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к*

сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных* связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Срок освоения программы: 10-11 класс, 2 года.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10 класс	3	102
11 класс	3	99
всего	6	201

УМК по учебному предмету

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения курса физической культуры в средней школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Изучение физической культуры в средней школе даёт возможность достичь:

Планируемые личностные результаты освоения программы

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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;

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

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.

Личностные результаты 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

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;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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).

Выпускник на базовом уровне 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.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее

содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс			Деятельность учителя с учетом программы воспитания
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория физическо й культуры	3	- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
2	Лёгкая атлетика	25	
3	ОФП, гимнастик а	32	
4	Лыжная подготовк а	16	
5	Спортивн ые игры	26	
	Всего	102	
11 класс			
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория физическо й культуры	3	
2	Лёгкая атлетика	24	
3	ОФП	32	
4	Лыжная подготовк а	16	
5	Спортивн ые игры	24	
	Всего	99	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2022-2023 учебный год.
Учитель: Крохина Н.Б., Бородулина О.Г., Михеева Е.В.
10 класс

Номер и тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программ воспитания
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения. Волейбол.		1 четверть 1 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.
2. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с ходьбой по пересеченной местности. ОРУ		1 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
3. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег в среднем темпе 6 км.		1 неделя	
4. С.И. Брендбол, футбол		2 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
5. Л.А. Правила, техника и тактика спринтерского бега. Повторение. Забеги на короткие участки.		2 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Развитие мотивации учебной деятельности.
6. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	Тест - 30 метров.	2 неделя	
7. С.И. Футбол, лапта. Учебная игра.		3 неделя	
8. Л.А. Развитие физических качеств: быстрота. Повторная тренировка на коротких отрезках		3 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
9. Л.А. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких участках.		3 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений. Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
10. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест - 60 метров	4 неделя	
11. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.		4 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
12. С.И. Футбол, лапта.		4 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
13. Л.А. Контрольное тестирование – 500 метров.	Тест - 500 метров.	5 неделя	Формирование нравственного

Упражнения на гибкость			совершенствования, поведения, взглядов. Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
14. Л.А. Круговая эстафета		5 неделя	
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	
16. Л.А. Контрольное тестирование – 100 м	Тест - 100 метров.	6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
17. Л.А. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе 5-6 км. ОРУ, СБУ, СПУ		6 неделя	
18. Л.А. Упражнения на гибкость. Тестирование – 1000 м	Тест - 1000 метров.	6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
19. С.И. Футбол, лапта.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
20 Л.А. Совершенствование техники метания мяча с разбега.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям. Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания.
21 Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча.	Тест – метание.	7 неделя	
22. Л.А. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		8 неделя	
23. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тройной прыжок.		8 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений.
24. ОФП. Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину.	8 неделя	
24. ОФП. Кроссфит. Силовые станции.		9 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
26. С.И. Волейбол. Игра на 2 команды		9 неделя	
27. С.И. Волейбол - учебная игра..		9 неделя	
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		2 четверть 10 неделя	Воспитывать позитивные морально-волевые качества. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 5 км. ОРУ.		10 неделя	
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	Тест - прыжок в высоту.	10 неделя	
31. ОФП. Прыжковые упражнения с обычной и длинной скакалкой.		11 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции
32. ОФП. Развитие		11 неделя	

выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.			на физическое развитие и физическую подготовленность. Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
33. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 60 секунд.	Тест – скакалка 60 секунд.	11 неделя	
34. ОФП Кроссфит. Упражнения на пресс на матах.		12 неделя	
35. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 60 секунд.	Тест – пресс 60 секунд.	12 неделя	
37 ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.		13 неделя	
38. ОФП. Кроссфит. Силовая гимнастика. Тест – подтягивания, отжимания.	Тест – подтягивания, отжимания.	13 неделя	
39. ОФП. Силовая гимнастика. Упражнения с набивным мячом.		13 неделя	
40. ОФП. Контроль двигательных качеств - бросок набивного мяча.	Тест – бросок мяча 2 кг.	14 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта; Формирование системы знаний о правилах и организации проведения соревнований;
41. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов. Тактические действия в нападении.		14 неделя	
42. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		14 неделя	
43. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		15 неделя	
44. С.И. Волейбол. Повторение изученных технических элементов.		15 неделя	
45. С.И. Волейбол. Нападающий удар. Совершенствование элемента.		15 неделя	
46. С.И. Волейбол. Технический зачет. Нападающий удар	Зачет - техника передачи мяча.	16 неделя	
47. С.И. Волейбол. Учебная игра.		16 неделя	
48. С.И. Спортивные игры.		16 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Формировать систему знаний о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
49. ОФП. Развитие физического качества сила. Кроссфит с силовыми упражнениями.		3 четверть 17 неделя	
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты. Интервальная тренировка.		17 неделя	
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	Тест - бег на выносливость	17 неделя	
52. С.И. Волейбол. Учебная игра.		18 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
53. Лыжи. Вкатывание. Классический ход по пересеченной местности до 6 км в спокойном темпе.		18 неделя	
54. Лыжи. Вкатывание. Классический ход по		18 неделя	

пересеченной местности до 6 км в спокойном темпе.			Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности. Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию. Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения
55. ОФП. Кросс – фит.		19 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 7 км.		19 неделя	
57. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 7 км.		19 неделя	
58. С.И. Волейбол. Совершенствование технических элементов.		20 неделя	
59. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 7 км.		20 неделя	
60. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 7 км.		20 неделя	
61. ОФП. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость.		21 неделя	
62. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.	Практический зачет.	21 неделя	
63. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.		21 неделя	
64. С.И. Волейбол. Учебная игра.		22 неделя	
65. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 10 км. Средний темп.		22 неделя	
66. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 10 км. Средний темп.		22 неделя	
67. ОФП. Комплекс силовых упражнений. Развитие силы.		23 неделя	
68. Лыжи. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких отрезках.		23 неделя	
69. Лыжи. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких отрезках.		23 неделя	
70. ОФП. Кросс - фит.		24 неделя	
71. Лыжи. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	Технический зачет.	24 неделя	
72. Лыжи. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.		24 неделя	
73. С.И. Баскетбол.		25 неделя	

Совершенствование технических элементов.			
74. Лыжи. Совершенствование лыжных ходов на равнине. Развитие выносливости. Дистанция до 12 км.		25 неделя	
75. Лыжи. Совершенствование лыжных ходов на равнине. Развитие выносливости. Дистанция до 12 км.		25 неделя	
76. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		26 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Формировать знания о правилах и организации проведения соревнований. Овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
77. ОФП. Тренировка ОФП по станциям.		26 неделя	Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
78. Теория. ФК и спорт как профилактика заболеваний.		26 неделя	
79. Теория. Инструктаж по технике безопасности. Телосложение. Индекс массы тела.		4 четверть 27 неделя	
80. ОФП. работа по станциям. Развитие физических качеств сила, скоростно- силовая выносливость.		27 неделя	
81. ОФП. Упражнения с набивными мячами. Работа на силу рук.		27 неделя	
82. ОФП. Контроль двигательных качеств – бросок набивного мяча	Тест - бросок набивного мяча.	28 неделя	
83. ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс-поход в среднем темпе		28 неделя	
84. ОФП. Кроссфит. Комплексы упражнений для мышц брюшного пресса		28 неделя	
85. ОФП. Контроль двигательных качеств – упражнение на пресс за 60 сек.	Тест – пресс 60 секунд.	29 неделя	
86. Л.А. Бег с ходьбой до 6 км. ОРУ		29 неделя	Формировать систему знаний о гигиенических основах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной
87. ОФП. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Упражнения со скакалкой в группах и парах.		29 неделя	
88. ОФП. Развитие физических	Тест – скакалка	30 неделя	

качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 60 секунд.	60 секунд.		направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
89. Л.А. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности в среднем темпе до 6 км. ОРУ		30 неделя	
90. Л.А. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники. Многогоскок из 10 прыжков.		30 неделя	
91. ОФП. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину с места.	31 неделя	
92. Л.А.Круговая эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега.		31 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности. Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей. Воспитание ответственного поведения.
93. Л.А. ОРУ. СБУ. СПУ. Контрольное тестирование – 30 метров с низкого старта	Тест - 30 метров	31 неделя	
94. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров	Тест – 60 метров.	32 неделя	
95. С.И. Подвижная игра - Паоло		32 неделя	
96. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Повторная тренировка. Контрольное тестирование – 100 метров.	Тест – 100 метров.	32 неделя	
97. С.И. Брендбол, лапта, футбол.		33 неделя	
98. Л.А. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2000 , 3000 метров.		33 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
99. ОФП. Кросс – фит.		33 неделя	
100. С.И.Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		34 неделя	
101. ОФП. Кросс – фит.		34 неделя	
102. С.И. Подведение итогов года. Двигательный режим летом. Игры.		34 неделя	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2022-2023 учебный год.
Учитель: Крохина Н.Б., Бородулина О.Г.
11 класс

Номер и тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программ воспитания
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения. Волейбол.		1 четверть 1 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.
2. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег по пересеченной местности. ОРУ		1 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
3. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег в среднем темпе 6 км.		1 неделя	
4. С.И. Брендбол, футбол		2 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
5. Л.А. Правила, техника и тактика спринтерского бега. Интервальная тренировка. Забеги на короткие участки.		2 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения.
6. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров с высокого старта.	Тест - 30 метров.	2 неделя	Развитие мотивации учебной деятельности.
7. С.И. Футбол, лапта. Учебная игра.		3 неделя	
8. Л.А. Развитие физических качеств: быстрота. Повторная тренировка на коротких отрезках		3 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
9. Л.А. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких участках. Низкий старт. Обучение.		3 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений. Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
10. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест - 60 метров	4 неделя	
11. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 6 км.		4 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
12. С.И. Футбол, лапта.		4 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
13. Л.А. Контрольное тестирование – 500 метров.	Тест - 500 метров.	5 неделя	Формирование нравственного

Упражнения на гибкость			совершенствования, поведения, взглядов.
14. Л.А. Круговая эстафета		5 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	
16. Л.А. Контрольное тестирование – 100 м	Тест - 100 метров.	6 неделя	
17. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Бег и прыжки в пологий подъем.		6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
18. Л.А. Упражнения на гибкость. Тестирование – 1000 м	Тест - 1000 метров.	6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
19. С.И. Футбол, лапта.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
20. Л.А. Совершенствование техники метания мяча с полного разбега.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
21. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча.	Тест – метание.	7 неделя	
22. Л.А. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		8 неделя	Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания.
23. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тройной прыжок.		8 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений.
24. ОФП. Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину.	8 неделя	
25. ОФП. Кроссфит. Силовые станции.		9 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
26. С.И. Волейбол. Игра на 2 команды		9 неделя	
27. С.И. Волейбол - учебная игра.		9 неделя	
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		2 четверть 10 неделя	Воспитывать позитивные морально-волевые качества. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 5 км. ОРУ.		10 неделя	
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	Тест - прыжок в высоту.	10 неделя	
31. ОФП. Прыжковые упражнения с обычной и длинной скакалкой.		11 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции
32. ОФП. Развитие		11 неделя	

выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.			на физическое развитие и физическую подготовленность. Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
33. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 60 секунд.	Тест – скакалка 60 секунд.	11 неделя	
34. ОФП. Кросс фит. Упражнения на тренажере «лестница»		12 неделя	
35. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 60 секунд.	Тест – пресс 60 секунд.	12 неделя	
37. ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров. Интервальная тренировка.		13 неделя	
38. ОФП. Кроссфит. Силовая гимнастика. Тест – подтягивания, отжимания.	Тест – подтягивания, отжимания.	13 неделя	
39. ОФП. Силовая гимнастика. Упражнения с набивным мячом.		13 неделя	
40. ОФП. Контроль двигательных качеств - бросок набивного мяча.	Тест – бросок мяча 2 кг.	14 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта; Формирование системы знаний о правилах и организации проведения соревнований;
41. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов. Тактические действия в нападении.		14 неделя	
42. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		14 неделя	
43. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		15 неделя	
44. С.И. Волейбол. Повторение изученных технических элементов.		15 неделя	
45. С.И. Волейбол. Нападающий удар. Совершенствование элемента.		15 неделя	
46. С.И. Волейбол. Технический зачет. Нападающий удар	Зачет - техника передачи мяча.	16 неделя	
47. С.И. Волейбол. Учебная игра.		16 неделя	
48. С.И. Спортивные игры.		16 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Формировать систему знаний о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости
49. ОФП. Развитие физического качества сила. Кроссфит с силовыми и скоростными упражнениями.		3 четверть 17 неделя	
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты. Интервальная тренировка.		17 неделя	
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	Тест - бег на выносливость	17 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и
52. С.И. Волейбол. Учебная игра.		18 неделя	
53. Лыжи. Вкатывание. Классический ход по пересеченной местности до 8 км		18 неделя	

в спокойном темпе.			физическую подготовленность; Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности. Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию. Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения
54. Лыжи. Вкатывание. Классический ход по пересеченной местности до 8 км в спокойном темпе.		18 неделя	
55. ОФП. Кросс – фит.		19 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 10 км.		19 неделя	
57. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 10 км.		19 неделя	
58. С.И. Волейбол. Совершенствование технических элементов.		20 неделя	
59. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.		20 неделя	
60. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.		20 неделя	
61. ОФП. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость.		21 неделя	
62. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.	Практический зачет.	21 неделя	
63. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.		21 неделя	
64. С.И. Волейбол. Учебная игра.		22 неделя	
65. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 10 км. Средний темп.		22 неделя	
Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 10 км. Средний темп.		22 неделя	
67. ОФП. Комплекс силовых упражнений. Развитие силы.		23 неделя	
68. Лыжи. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких отрезках.		23 неделя	
69. Лыжи. Развитие быстроты. Интервальная тренировка на коротких отрезках.		23 неделя	
70. С.И. Кросс - фит.		24 неделя	
71. Лыжи. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	Технический зачет.	24 неделя	
72. Лыжи. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски,		24 неделя	

торможения, повороты.			
73. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов.		25 неделя	
74. Лыжи. Совершенствование лыжных ходов на равнине. Развитие выносливости. Дистанция до 12 км.		25 неделя	
75. Лыжи. Совершенствование лыжных ходов на равнине. Развитие выносливости. Дистанция до 12 км.		25 неделя	
76. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		26 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.
77. ОФП. Тренировка ОФП по станциям.		26 неделя	
78. Теория. ФК и спорт как профилактика заболеваний.		26 неделя	
79. Теория. Инструктаж по технике безопасности. Способы регулирования массы тела.		4 четверть 27 неделя	Формировать знания о правилах и организации проведения соревнований. Овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
80. ОФП. Работа на тренажере «лестница». Развитие физических качеств сила, скоростно - силовая выносливость.		27 неделя	Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
81. ОФП. Упражнения с набивными мячами. Работа на силу рук и спины.		27 неделя	
82. ОФП. Контроль двигательных качеств – бросок набивного мяча	Тест - бросок набивного мяча.	28 неделя	
83. ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс-поход в среднем темпе		28 неделя	
84. ОФП. Кроссфит. Комплексы упражнений для мышц брюшного пресса		28 неделя	
85. ОФП. Контроль двигательных качеств – упражнение на пресс за 60 сек.	Тест – пресс 60 секунд.	29 неделя	Формировать систему знаний о гигиенических основах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
86. Л.А. Бег с ходьбой до 6 км. ОРУ		29 неделя	
87. ОФП. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Упражнения со скакалкой в группах и парах.		29 неделя	
88. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 60 секунд.	Тест – скакалка 60 секунд.	30 неделя	
89. Л.А. Развитие общей выносливости. Бег по		30 неделя	

пересеченной местности в среднем темпе до 6 км. ОРУ			
90. ОФП. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники. Тестирование.	Тест – прыжок в длину с места	30 неделя	
91. ОФП. Круговая эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега.		31 неделя	
92. Л.А. ОРУ. СБУ. СПУ. Контрольное тестирование – 30 метров с низкого старта	Тест - 30 метров.	31 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности. Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей. Воспитание ответственного поведения.
93. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров.	Тест – 60 метров.	31 неделя	
94. Л.А. Подвижная игра - Паоло		32 неделя	
95. С.И. Развитие скоростной выносливости. Повторная тренировка Забеги на 100 метров.		32 неделя	
96. Л.А. Прохождение дистанции - 2000 , 3000 метров.		32 неделя	
97. С.И. Брендбол, лапта, футбол.		33 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
98. С.И. Спортивные игры.		33 неделя	
99. С.И. Подведение итогов года. Двигательный режим летом. Игры.		33 неделя	