МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лесозаводская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 10-11 классов

среднего общего образования

Срок реализации программы – 2 года

Разработчик программы:

учитель физической культуры

Андреев Александр Русланович

Коноша, 2023

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

10 класс — 68 ч; 11 класс — 68 ч.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трем основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства. Осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3) готовность к служению Отечеству, его защите;
4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9) 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;
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпритировать информацию, получаемую из различных источников;
5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражают:
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их 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, ведения ЗОЖ;
Характеризовать:
• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 закаливание организма;
• организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
Выполнять:
• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
• приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
• 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 Бег 100 м	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км 2км	 13.50 -	 - 10.00

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:
- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (таблица).
Должны быть освоены:
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.
Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; 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 подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.
Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	5.2 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 4.3	6.1 6.1	5.9-5.3	4.8 4.8
2	Координационные	Челночный	16 17	8.2 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 7.2	9.7 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 8.4

		бег 3х10м, с							
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 190	195-210 205-220	230 240	160 160	170-190 170-190	210 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	1300 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и здоровый образ жизни
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
Формы организации занятий физической культурой.
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Оздоровительные системы физического воспитания.
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта. Прикладная физкультурная деятельность.

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

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

- спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.
- гимнастика (юноши): лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.
- легкая атлетика: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
- лыжная подготовка: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

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

Физическая культура - 10 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе занятий)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).
- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (68 ч.)

2.1. Лёгкая атлетика (20 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.
Выполнять прыжки в длину и высоту.
- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
Развитие скоростно-силовых способностей.
- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
Выполнять метания в цель и на дальность.
- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.
Развитие выносливости.
- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.
Развитие скоростных способностей.
- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.
Развитие координационных способностей.
- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.
Знания
- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.
Самостоятельные занятия
- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.
Совершенствование организаторских умений
-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,
подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (15 ч.)

Баскетбол (11 ч.)

Выполнять технические элементы
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Выполнять тактические действия
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.
Углубление знаний о спортивных играх
- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.
Самостоятельные занятия
- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.
Овладение организаторскими умениями
-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (4 ч.)

Выполнять технические элементы
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.
Выполнять тактические действия
- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.
Углубление знаний о спортивных играх
- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.
Самостоятельные занятия
- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.
Овладевание организаторскими умениями
-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Углубление знаний о спортивных играх
- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.
Самостоятельные занятия
- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.
Овладевание организаторскими умениями
-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.
- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).
Совершенствование ОРУ без предметов
- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.
Совершенствование ОРУ с предметами
- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).
Освоение и совершенствование опорных прыжков
- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений
- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).
Развитие координационных способностей
- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.
Развитие силовых способностей, силовой выносливости
- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.
Развитие скоростно-силовых способностей.
- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.
Развитие гибкости
- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.
Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.
Самостоятельные занятия
- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Овладение организаторскими способностями.
- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (20 ч.)
Техника лыжных ходов.
- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
Выполнять технические элементы
-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.
На знания о физической культуре.
- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.
2.5. Лапта (региональный компонент) (3 ч.)
Выполнять технические элементы
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.
Выполнять тактические действия
- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков).

Физическая культура - 11 класс
Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе уроков)
- Формы организации занятий физической культурой.
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (68 ч.)
2.1. Лёгкая атлетика (20 ч.)
Выполнять бег на короткие дистанции.
- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.
Выполнять прыжки в длину и высоту.
- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
Развитие скоростно - силовых способностей.
- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
Выполнять метания в цель и на дальность.
- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.
Развитие выносливости.
- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.
Развитие скоростных способностей.
- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.
Развитие координационных способностей.
- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.
Знания
- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.
Самостоятельные занятия
- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.
Совершенствование организаторских умений
-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,
подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (15 ч.)

Баскетбол (11 ч.)

Выполнять технические элементы
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Выполнять тактические действия
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.
Углубление знаний о спортивных играх
- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.
Самостоятельные занятия
- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.
Овладение организаторскими умениями
-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (4 ч.)

Выполнять технические элементы
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.
Выполнять тактические действия
- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.
Углубление знаний о спортивных играх
- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.
Самостоятельные занятия
- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.
Овладевание организаторскими умениями
- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.
- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).
Совершенствование ОРУ без предметов
- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.
Совершенствование ОРУ с предметами
- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).
Освоение и совершенствование опорных прыжков
- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений
- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).
Развитие координационных способностей
- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.
Развитие силовых способностей, силовой выносливости
- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.
Развитие скоростно-силовых способностей.
- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.
Развитие гибкости
- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.
Знания
- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.
Самостоятельные занятия
- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (20 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Лапта (региональный компонент) (3 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
10 -11 классы

№ темы	Название темы, раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	10 класс	**68**	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.rfrg.org – Федерация гимнастики. lyzhnaya_podgotovka.pptx http://sport-men.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 http://sportrules.boom.ru/ http://www.volley.ru – Федерация волейбола. resh.edu.ru Урок 33. спортивные игры. Футбол	- Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.. - Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. - Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. - Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках
1	**Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни.**	**в процессе занятий**		
2	**Физкультурно оздоровительная, спортивно оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование.**	**68**		
2.1.	Лёгкая атлетика	**20**		
2.2.	Спортивные игры	**15**		
	Баскетбол	*11*		
	Волейбол	*4*		
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	**10**		
2.4.	Лыжная подготовка	**20**		
2.5	Региональный компонент «Лапта»	**3**		
	11 класс	**68**		
1	**Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни**	**в процессе занятий**		
2	**Физкультурно - оздоровительная, спортивно - оздоровительная, прикладная деятельность: физическое**	**68**		

	совершенствование		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру |	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.
2.1.	Спортивные игры	**15**		
	Баскетбол	*11*		
	Волейбол	*4*		
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	**10**		
2.3	Лёгкая атлетика	**20**		
2.4.	Лыжная подготовка	**20**		
2.5.	Региональный компонент «Лапта»	**3**		
	Итого 10-11 класс	**136**		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
1			Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура, как социальное явление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финиширование). Игры: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2			Модуль «Лёгкая атлетика». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта (старт с колодок). Старт из различных положений. Игра «Лапта».	1
3			Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Способы самостоятельной двигательной деятельности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Игра «Лапта».	1

4			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 метров на результат. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
5			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Эстафетный бег. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Упражнение «Звездная эстафета». Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
6			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
7			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Игра «Лапта».	1
8			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Работа в группах: 1- прыжки в длину с разбега; 2 – метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
9			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Метания на результат. Многоскоки. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
10			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1
11			Модуль «Лапта.». Тактические действия (индивидуальные, групповые).	1
12			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	1
13			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	1
14			Модуль «Спортивные игры».	1

			Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	
15			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Групповые действия в нападении и защите. Выполнение технических игровых приемов – зачет.	1
16			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Индивидуальные действия в нападении и защите. Выполнение технических игровых приемов – зачет.	1
17			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
18			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 × 1, 3 × 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

22			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24			Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание.	1
25			Модуль «Гимнастика». Повторить строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ со скакалкой. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Прыжок через скакалку на результат.	1
26			Модуль «Гимнастика». ОРУ с обручем. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема.	1
27			Модуль «Гимнастика». ОРУ с обручем. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1
28			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища на результат .Лазанье по канату в три приема. Эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1
29			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Работа по станциям. Развитие силы.	1

			Подтягивание на результат.	
30			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: мальчики способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100 – 115 см); девочки прыжок способом «ноги врозь» (козел в ширину, высота 105 – 110 см). Эстафеты.	1
31			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: мальчики способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100 – 115 см); девочки прыжок способом «ноги врозь» (козел в ширину, высота 105 – 110 см). Эстафеты.	1
32			Модуль «Гимнастика». ОРУ комплекс придумать самостоятельно на оценку. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами. Два кувырка вперед. Мост из положения лежа, стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
33			Модуль «Гимнастика». ОРУ комплекс придумать самостоятельно на оценку. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами. Два кувырка вперед. Мост из положения лежа, стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
34			Модуль «Лыжные гонки». Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Игры.	1
35			Модуль «Лыжные гонки». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1
36			Модуль «Лыжные гонки». Оказание помощи при обморожении и травмах. Закрепление техники классических ходов. Эстафеты. Развитие выносливости.	1
37			Модуль «Лыжные гонки». Преодоление спусков подъемов. Повороты плугом, упором. Торможения плугом, упором. Игры. Развитие выносливости.	1

38			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники классических ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1
39			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники классических ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1
40			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Повороты переступанием в движении. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
41			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Повороты переступанием в движении. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
42			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
43			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
44			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
45			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
46			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
47			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1

48			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
49			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
50			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
51			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов – оценка техники.	1
52	.		Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
53			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
54			Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
55			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
56			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1

57			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
58			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
59			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
60			Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. СРУ беговые. Высокий старт от 30 до 40 метров. Игры: «Два медведя», «День-ночь», «Вызов номеров» и др.	1
61			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. СРУ беговые. Старты из различных положений. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
62			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. СРУ беговые. Бег 30 м на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
63			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Челночный бег 3 х 10 м на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
64			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Эстафеты встречные. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
65			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. СРУ для метания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на результат. Работа по станциям.	1
66			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. СРУ прыжковые. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов (подбор разбега, отталкивание). Многоскоки 8 прыжков (закрепление техники выполнения упражнения). Бег1000 м на результат.	1

67			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ (на оценку). СРУ прыжковые. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка.	1
68			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ (на оценку). СРУ прыжковые. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
1			Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура, как социальное явление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (финиширование). Игры: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2			Модуль «Лёгкая атлетика». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта (старт с колодок). Старт из различных положений. Игра «Лапта».	1
3			Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Способы самостоятельной двигательной деятельности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Игра «Лапта».	1
4			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 метров на результат. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
5			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Эстафетный бег. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Упражнение «Звездная эстафета». Бег в равномерном темпе 1500 м.	1

6			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
7			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Игра «Лапта».	1
8			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Работа в группах: 1- прыжки в длину с разбега; 2 – метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
9			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Метания на результат. Многоскоки. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
10			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	1
11			Модуль «Лапта.». Тактические действия (индивидуальные, групповые).	1
12			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	1
13	.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	1
14			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Закрепление техники выполнения игровых приемов (стоек, передвижений, остановок, передач). Двухсторонняя игра. Терминология в баскетболе. Правила судейства.	1

15			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Групповые действия в нападении и защите. Выполнение технических игровых приемов – зачет.	1
16			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Индивидуальные действия в нападении и защите. Выполнение технических игровых приемов – зачет.	1
17			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
18			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 × 1, 3 × 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в	1

			тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
23			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ со скакалкой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24			Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание.	1
25			Модуль «Гимнастика». Повторить строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ со скакалкой. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Прыжок через скакалку на результат.	1
26			Модуль «Гимнастика». ОРУ с обручем. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема.	1
27			Модуль «Гимнастика». ОРУ с обручем. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1
28			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание. Подъем переворотом в упор из виса(мальчики), махом одной ногой, толчком другой (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища на результат .Лазанье по канату в три приема. Эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1
29			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Работа по станциям. Развитие силы. Подтягивание на результат.	1

30			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: мальчики способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100 – 115 см); девочки прыжок способом «ноги врозь» (козел в ширину, высота 105 – 110 см). Эстафеты.	1
31			Модуль «Гимнастика». ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: мальчики способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100 – 115 см); девочки прыжок способом «ноги врозь» (козел в ширину, высота 105 – 110 см). Эстафеты.	1
32			Модуль «Гимнастика». ОРУ комплекс придумать самостоятельно на оценку. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами. Два кувырка вперед. Мост из положения лежа, стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
33			Модуль «Гимнастика». ОРУ комплекс придумать самостоятельно на оценку. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове с согнутыми ногами. Два кувырка вперед. Мост из положения лежа, стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
34			Модуль «Лыжные гонки». Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Игры.	1
35			Модуль «Лыжные гонки». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Применение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1
36			Модуль «Лыжные гонки». Оказание помощи при обморожении и травмах. Закрепление техники классических ходов. Эстафеты. Развитие выносливости.	1
37			Модуль «Лыжные гонки». Преодоление спусков подъемов. Повороты плугом, упором. Торможения плугом, упором. Игры. Развитие выносливости.	1
38			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники классических ходов. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1

39			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники классических ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1
40			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Повороты переступанием в движении. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
41			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Повороты переступанием в движении. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
42			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
43			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Игры. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
44			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
45			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
46			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
47			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
48			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход.	1

			Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	
49			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
50			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Преодоление спусков подъемов. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.	1
51			Модуль «Лыжные гонки». Закрепление техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов – оценка техники.	1
52			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
53			Модуль «Лыжные гонки». Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1
54			Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
55			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
56			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
57			Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1

58			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
59			Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
60			Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. СРУ беговые. Высокий старт от 30 до 40 метров. Игры: «Два медведя», «День-ночь», «Вызов номеров» и др.	1
61			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. СРУ беговые. Старты из различных положений. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
62			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в движении. СРУ беговые. Бег 30 м на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
63			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Челночный бег 3 х 10 м на результат. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
64			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. Эстафеты встречные. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность в коридор 10 метров. Бег в равномерном темпе 1500 м.	1
65			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. СРУ для метания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на результат. Работа по станциям.	1
66			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ в парах. СРУ прыжковые. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов (подбор разбега, отталкивание). Многоскоки 8 прыжков (закрепление техники выполнения упражнения). Бег1000 м на результат.	1
67			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ (на оценку). СРУ прыжковые. Прыжки в высоту. Техника	1

			прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка.	
68			Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ (на оценку). СРУ прыжковые. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru