

Рассмотрено
Руководитель секции
учит. нач. классов
Яковлева О.С.
1/08/21
Протокол № 1
от «31» 08 2021г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ п. Тепличный»
М.Е.
/М.Е. Деденева/
от «31» авг 2021 г.

Утверждаю
Директор
МОУ «СОШ п. Тепличный»
Е.В. Зеленская
Приказ № 24
от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

срок реализации: 2 года

учебный предмет физическая культура ,
для учащихся 10-11 класса

Учителя: Бахтина Екатерина
Сергеевна
1 категория

п. Тепличный
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематическое планирование	8
3. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	9
4. Содержание учебного курса	11
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре	13
6. Приложение	16

1. Пояснительная записка.

1.1 Программа по физической культуре для 10-11 класса разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2019 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 класса» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2 Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком)

2 учебных часа в неделю 68 учебных часов в год для 10 класса, 2 учебных часа в неделю 66 учебных часов в год для 11 класса.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости), учитывая специфику дистанционной площадки образовательного учреждения.

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В среднем общем образовании данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в среднем общем образовании 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), 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.

1.3 Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в среднем общем образовании. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в среднем общем образовании оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами, а также УУД (регулятивные, познавательные и коммуникативные).

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11

1	Базовая часть	51	49
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	9	9
1.3	Лёгкоатлетические упражнения	28	26
1.4	Лыжная подготовка	14	14
2	Вариативная часть	17	17
2.1	Спортивные игры (волейбол)	10	10
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	7	7
	итого	68	66

3. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

10 класс

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			

16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

11 класс

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120

14	Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре дежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
29.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16

4. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре 10-11 класс

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила

закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

10 класс

Легкая атлетика (28ч). Изучается высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики (9ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).
Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол (7ч.). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (10ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14ч.). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

11 класс

Легкая атлетика (26ч). Терминология легкой атлетики и акробатики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика с основами акробатики (9ч.) Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Баскетбол (7 ч.) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (10ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14ч.). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	10-11 класс. Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	10-11 класс. Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2019	Д	
3	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.	Д	
4	Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2019.		
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия			
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим

			упражнениям
	Экранно-звуковые пособия		
	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Щит баскетбольный игровой	Д	
	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
	Стенка гимнастическая	Г	
	Скамейки гимнастические	Г	
	Бревно гимнастическое	Д	
	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
	Обручи гимнастические	Г	
	Комплект матов гимнастических	Г	
	Перекладина навесная универсальная	Д	
	Аптечка медицинская	Д	
	Стол для настольного тенниса	Д	
	Комплект для настольного тенниса	Г	
	Мячи футбольные	Г	
	Мячи баскетбольные	Г	
	Мячи волейбольные	Г	
	Сетка волейбольная	Д	
	Спортивные залы (кабинеты)		
	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	Пришкольный стадион (площадка)		
	Легкоатлетическая дорожка	Д	
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
	Гимнастический городок	Д	
	Полоса препятствий	Д	

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть Легкая атлетика (16 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1		
2		Челночный бег 3x10метров	1		
3		Челночный бег 3x9метров (учет)	1		
4		Низкий старт. Бег 30 метров	1		
5		Низкий старт. Бег 30 метров (учет)	1		
6		Низкий старт. Бег 60 метров	1		
7		Низкий старт. Бег 60 метров (учет)	1		
8		Бег 1000 метров.	1		
9		Бег 1000 метров (учет)	1		
10		Эстафетный бег. Прыжок в длину с места .	1		
11		Прыжок в длину с места (учет). Бег до 6 мин. (учёт). игра по желанию уч-ся.	1		
12		Наклон туловища из положения стоя на скамье (учет)	1		
13		Прыжки в длину (учет) Прыжки со скакалкой (учет)	1		
14		Подтягивание на нижней (д) и высокой перекладине (м) (учет)	1		
15		Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
16		Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность (учет). Итоги четверти	1		
17	2 четверть Баскетбол (7 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение и передача мяча.	1		
18		Штрафной бросок (учет)	1		

19	2 четверть Гимнастика (9 ч.)	Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
20		Бросок в кольцо с 2 шагов (учет)	1		
21		Взаимодействие трех игроков	1		
22		Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1		
23		Броски мяча по кольцу.	1		
24		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат (д)(учет)	1		
25		Опорный прыжок	1		
26		Акробатические элементы	1		
27		Висы и упоры.	1		
28		Кувырок назад в стойку на руках.	1		
29		Колесо под правую , левую руку	1		
30		Комплекс гимнастический (учет)	1		
31		Упражнения на гибкость и в равновесии	1		
32		Развитие координационных способностей.	1		
33	3 четверть Лыжная подготовка (14 ч.)	Инструктаж по Тб на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1		
34		Совершенствование подъемов «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
35		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 четверть Волейбол (10ч.)2 км.	1		
36		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
37		Совершенствование конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
38		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
39		Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» и	1		

		поворот упором.			
40		Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		
41		Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
42		Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.	1		
43		Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		
44		Торможение и поворот «плугом» (Учёт). игра «Биатлон»	1		
45		Совершенствование ухода с лыжни в движении, прохождение дистанции 3км.	1		
46		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Эстафеты с прохождением в ворота.	1		
47	3 четверть Волейбол	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Повторение. Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1		
48	(5 ч.)	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
49		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (учёт).	1		
50		Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
51		Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
52	4 четверть Волейбол	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование верхней подачи, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1		
53	(5 ч.)	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1		
54		Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.	1		
55		Совершенствование верхней, нижней передачи, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1		
56		Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1		
57	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. на уроках л\а. Бег 30 метров с низкого старта (учет)	1		
58	(12ч.)	Стартовые ускорения 60м. и 100 м (учет)	1		
59		Челночный бег 3+10 (учет)	1		

60		Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	1		
61		Бег 1000 м(д), 2000 м (ю)	1		
62		Метание м/м. (учёт), прыжки в длину с/р.	1		
63		Прыжок в длину с места (учёт). Игры по выбору учащихся.	1		
64		Бег 100 м (учёт). Бег 2000 м.	1		
65		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут	1		
66		Бег 600м. (учёт), Силовая п-ка.	1		
67		Прыжки в длину с/р. (учёт), круговая эстафета, этап 60м.	1		
68		Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий. Итоги года	1		

Приложение

**Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
по физической культуре, 11 класс.**

№	Название раздела, количество часов, отводимых на его изучение	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
1	1 четверть Легкая атлетика (16 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1		
2		Челночный бег 3x10метров	1		
3		Челночный бег 3x9метров (учет)	1		
4		Низкий старт. Бег 30 метров	1		
5		Низкий старт. Бег 30 метров (учет)	1		
6		Низкий старт. Бег 60 метров	1		

7	2 четверть Баскетбол (7 ч.)	Низкий старт. Бег 60 метров (учет)	1		
8		Бег 1000 метров.	1		
9		Бег 1000 метров (учет)	1		
10		Эстафетный бег. Прыжок в длину с места .	1		
11		Прыжок в длину с места (учет). Бег до 6 мин. (учёт). игра по желанию уч-ся.	1		
12		Наклон туловища из положения стоя на скамье (учет)	1		
13		Прыжки в длину (учет) Прыжки со скакалкой (учет)	1		
14		Подтягивание на нижней (д) и высокой перекладине (м) (учет)	1		
15		Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
16		Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность (учет). Итоги четверти	1		
17		Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение и передача мяча.	1		
18		Штрафной бросок (учет)	1		
19		Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
20		Бросок в кольцо с 2 шагов (учет)	1		
21		Взаимодействие трех игроков	1		
22		Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1		
23		Броски мяча по кольцу.	1		
24	2 четверть Гимнастика (9 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпагат(д)(учет)	1		
25		Опорный прыжок	1		
26		Акробатические элементы	1		
27		Висы и упоры.	1		
28		Кувырок назад в стойку на руках.	1		
29		Колесо под правую , левую руку	1		
30		Комплекс гимнастический (учет)	1		

31	3 четверть Лыжная подготовка (14 ч.)	Упражнения на гибкость и в равновесии	1		
32		Развитие координационных способностей.	1		
33		Инструктаж по Тб на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1		
34		Совершенствование подъемов «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
35		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 четверть Волейбол (10ч.)2 км.	1		
36		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
37		Совершенствование конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
38		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
39		Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		
40		Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		
41		Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
42		Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.	1		
43		Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		
44		Торможение и поворот «плугом» (Учёт). игра «Биатлон»	1		
45		Совершенствование ухода с лыжни в движении, прохождение дистанции 3км.	1		
46		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Эстафеты с прохождением в ворота.	1		
47	3 четверть Волейбол (5 ч.)	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Повторение. Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1		
48		Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
49		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в	1		

		паре (учёт).			
50	4 четверть Волейбол (5 ч.)	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
51		Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
52		Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование верхней подачи, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1		
53		Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1		
54		Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.	1		
55		Совершенствование верхней, нижней передачи, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1		
56	Легкая атлетика (10ч.)	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	1		
57		Инструктаж по Т.Б. на уроках л\а. Бег 30 метров с низкого старта (учет)	1		
58		Стартовые ускорения 60м. и 100 м (учет)	1		
59		Челночный бег 3+10 (учет)	1		
60		Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	1		
61		Бег 1000 м(д), 2000 м (ю)	1		
62		Метание м/м. (учёт), прыжки в длину с/р.	1		
63		Прыжок в длину с места (учёт). Игры по выбору учащихся.	1		
64		Бег 100 м (учёт). Бег 2000 м.	1		
65		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут	1		
66	Бег 600м. (учёт), Силовая п-ка. Итоги года	1			