

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Шефер Н.В.

Протокол № 8

от «30» авг 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Бутусова А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№22»



Цуканова Е.В.

Приказ № 98

от «30» авг 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Составил педагог:

Реутов Кирилл Владимирович

Курск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта ООО, образовательной программы МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» и авторской программы Лях В.И. «Физическая культура 10 -11».

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования главными целями школьного образования по физической культуре — это 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 основной школе 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 основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- оздоровительные: укрепление здоровья,
- образовательные: 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;
- воспитательные: 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты

10 класс

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для

самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление (в процессе урока).

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы

организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (в процессе урока). Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга (в процессе урока). Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека (в процессе урока).

Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (в процессе урока). Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила

профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (в процессе урока). Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (в процессе урока). Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование 10 класс

Вид программного материала	Количество часов			Учет рабочей программы воспитания
	Общее	по учебным полугодиям		
		1	2	
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			Воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Укрепление здоровья обучающихся.
Легкая атлетика	18	10	8	
Гимнастика	14	14		
Волейбол	20		20	
Баскетбол	12	12		
Футбол	12	12		
Лыжная подготовка	12		12	
Русская лапта	12		12	
Развитие двигательных способностей	2		2	
Итого	102	48	54	

11 класс

Вид программного материала	Количество часов			Учет рабочей программы воспитания
	Общее	по учебным четвертям		
		1	2	
Базовая часть	52	31	21	Воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Укрепление здоровья обучающихся.
Баскетбол	8	8		
Гимнастика с элементами акробатики	16	14	2	
Лёгкоатлетические упражнения	16	9	7	
Лыжная подготовка	12		12	
Вариативная часть	16	0	16	
Подвижные игры с элементами баскетбола	8		8	
Подвижные игры с элементами волейбол	8		8	
Итого	68	31	37	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 класс

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности
		2	Спринтерский бег
		3	Спринтерский бег
		4	Спринтерский бег
		5	Прыжок в длину
		6	Прыжок в длину

		7	Метание мяча и гранаты
		8	Метание мяча и гранаты
		9	Бег по пересеченной местности
		10	Бег по пересеченной местности
		11	Футбол. Мини-футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.
		12	Освоение ударов по мячу и остановок мяча
		13	Освоение техники ведения мяча
		14	Освоение техники ведения мяча
		15	Овладение техникой ударов по воротам
		16	Овладение техникой ударов по воротам
		17	Освоение тактики игры
		18	Освоение тактики игры
		19	Освоение тактики игры
		20	Учебная игра в футбол
		21	Учебная игра в футбол
		22	Учебная игра в футбол
		23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой
		24	ОРУ с гантелями. Висы и упоры
		25	Висы и упоры Развитие силы.
		26	ОРУ с обручами
		27	ОРУ со скакалками.
		28	Акробатические упражнения.
		29	Акробатические упражнения.
		30	Акробатические упражнения.
		31	Акробатические упражнения.
		32	Акробатические упражнения.
		33	Комбинация из разученных элементов
		34	Комбинация из разученных элементов
		35	Комбинация из разученных элементов
		36	Комбинация из разученных элементов
		37	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока.
		38	Совершенствование передвижений и остановок игрока.
		39	Передачи мяча различными способами на месте
		40	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.

		41	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.
		42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.
		43	Быстрый прорыв
		44	Ведение мяча с сопротивлением
		45	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением
		46	Индивидуальные действия в защите
		47	Учебная игра в баскетбол
		48	Учебная игра в баскетбол
		49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
		50	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.
		51	Переход с одновременных ходов на попеременные
		52	Переход с одновременных ходов на попеременные
		53	Переход с одновременных ходов на попеременные
		54	Подъёмы на склон и спуски со склона
		55	Подъёмы на склон и спуски со склона
		56	Подъёмы на склон и спуски со склона
		57	Торможение и поворот "упором"
		58	Коньковый ход на лыжах
		59	Коньковый ход на лыжах
		60	Коньковый ход на лыжах
		61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока
		62	Верхняя передача мяча в парах с шагом
		63	Верхняя передача мяча в парах с шагом
		64	Верхняя передача мяча в парах с шагом
		65	Прием мяча двумя руками снизу
		66	Прием мяча двумя руками снизу
		67	Прямой нападающий удар
		68	Прямой нападающий удар
		69	Учебная игра. Развитие координационных способностей
		70	Учебная игра. Развитие координационных способностей
		71	Прямой нападающий удар через сетку
		72	Прямой нападающий удар через сетку

		73	Прямой нападающий удар через сетку
		74	Верхняя передача мяча в прыжке
		75	Верхняя передача мяча в прыжке
		76	Одиночное блокирование
		77	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки
		78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи
		79	Учебная игра
		80	Учебная игра
		81	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лапте. Удар битой снизу, сверху двумя руками
		82	Удар битой снизу, сверху двумя руками
		83	Ловля мяча после удара(свечи).
		84	Ловля мяча после удара(свечи).
		85	Тактика бьющей команды перебежка в одну и разные стороны
		86	Борьба за город. Тактика командных перебежек
		87	Совершенствование тактических действий. Тактика водящей команды
		88	Совершенствование тактических действий. Тактика водящей команды
		89	Тактика ловли. Выбор стратегии
		90	Тактика ловли. Выбор стратегии
		91	Учебная игра в лапту
		92	Учебная игра в лапту
		93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике
		94	Спринтерский бег
		95	Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты
		96	Метание мяча и гранаты
		97	Прыжок в длину с разбега, с места
		98	Прыжок в длину с разбега, с места
		99	Эстафетный бег
		100	Эстафетный бег
		101	Развитие двигательных способностей. Быстрота
		102	Развитие двигательных способностей. Выносливость

11 класс

Дата	№п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Л/А. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением. Игра в баскетбол.
		2	Л/А. Бег с ускорением. Игра в баскетбол.
		3	Л/А. Спринтерский бег. Игра в футбол.
		4	Л/А. Спринтерский бег. Игра в баскетбол.
		5	Л/А. Челночный бег. Игра в футбол.
		6	Л/А. Челночный бег. Игра в футбол.
		7	Л/А. Метание гранаты. Игра в теннис.
		8	Л/А. Метание гранаты. Игра в теннис.
		9	Л/А. Метание малого мяча.
		10	Спортигры. Баскетбол. Т.Б. по баскетболу. Передача различными способами в парах.
		11	Баскетбол. Расстановка игроков. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением.
		12	Баскетбол. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением. Расстановка игроков.
		13	Баскетбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.
		14	Баскетбол. Штрафной бросок.
		15	Баскетбол. Прием мяча отраженного от сетки.
		16	Баскетбол. Техника приема и передачи мяча.
		17	Баскетбол. Учебная игра (2/1).
		18	Гимнастика. Т.Б. на занятиях по гимнастике. Вис согнувшись, вис прогнувшись.
		19	Гимнастика. Подтягивание на перекладине.

		20	Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
		21	Гимнастика. Строевые приемы. Лазание по канату в два приема без помощи ног.
		22	Гимнастика. Строевые приемы. Лазание по канату в два приема без помощи ног.
		23	Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.
		24	Гимнастика. Акробатические упражнения.
		25	Гимнастика. Акробатические упражнения.
		26	Гимнастика. Акробатические упражнения.
		27	Гимнастика. Акробатические упражнения.
		28	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок
		29	Гимнастика. Опорный прыжок через коня.
		30	Гимнастика. Элементы единоборства.
		31	Гимнастика. Элементы единоборства.
		32	Гимнастика. Элементы единоборства.
		33	Гимнастика. Элементы единоборства.
		34	Лыжная подготовка. Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой.
		35	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.
		36	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.
		37	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.
		38	Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом.
		39	Лыжная подготовка. Торможение и повороты упором.
		40	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные.
		41	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.

		42	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.
		43	Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом.
		44	Лыжная подготовка. Передвижение коньковым ходом.
		45	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.
		46	Волейбол. Т.Б. на уроке. Стойки и перемещения игрока.
		47	Волейбол. Передача мяча.
		48	Волейбол. Верхняя подача.
		49	Волейбол. Приём мяча, передача, нападающий удар. ДОТ.
		50	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.
		51	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
		52	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу.
		53	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.
		54	Л.А. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.
		55	Л.А. Спринтерский бег.
		56	Л.А. Спринтерский бег.
		57	Л.А. Прыжок в высоту.
		58	Л.А. Прыжок в высоту.
		59	Л.А.Метание гранаты.
		60	Л.А. Метание гранаты.
		61	Т.Б. на уроках по баскетболу. Бросок мяча в движении. Зонная защита. Ведение мяча с сопротивлением.
		62	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Зонная защита. Ведение мяча с

			сопротивлением.
		63	Баскетбол. Штрафной бросок. Передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра в баскетбол.
		64	Штрафной бросок. Передачи мяча различными способами на месте.
		65	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.
		66	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.
		67	Зачет.
		68	Ведение мяча с сопротивлением.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (см. авторскую программу) УЧЕБНИКИ...

УМК «Физическая культура» 10-11 класс

1. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11классы: методическое пособие / Г.И. Погадаев. - 3-е изд., пересмотр.-М.: Дрофа. 2017-141, (1)с.
2. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11классы: методическое пособие / А.П. Матвеев. – М. : Вентана-Граф, 2017.- 127, (1) с.

Интернет ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <https://rehs.edu.ru/subject/9/1> РЭШ
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ – Part-5

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для средней школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2012г. с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицу).

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура**

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин	-			10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30	-		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4	-		
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа раз	50	40	35	40	35	30

Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60
---	----	----	----	----	----	----

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 метров	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65