

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»,
Тверская область, г. Кимры**

«Согласовано» Руководитель ШМО  Гриневич Т.Ю. Протокол № 1 от «25» августа 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УР МОУ «СШ № 13»  Салтыкова Н.Н. «26» августа 2022 г.	«Утверждено» Директор МОУ «СШ № 13»  Кузнецова С.Б. Приказ № 175-од от «31» августа 2022 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: *физическая культура*

Класс: *10 - 11*

Уровень образования: *среднее общее*

Уровень обучения: *базовый*

Учитель: *Гриневич Т.Ю.,
Платонова Л.А.*

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 10
от «29» августа 2022 г.

2022 – 2023 учебный год

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно,

на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных» «президентские состязания», лыжных гонках, шахматы).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота,

дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

—определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

—знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

—знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

–характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

–выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

–практически использовать приемы защиты и самообороны;

–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

–определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

–проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

–владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

–самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

–выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

–проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

–выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

–выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

–осуществлять судейство в избранном виде спорта;

–составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум

канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

— овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

— овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

—овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

—умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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.

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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты

нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,

вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационных способностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобробразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний

(тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов)

Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Критерии и нормы оценки .

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

	оценивает итоги.		
--	------------------	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТАБЛИЦА
ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ.

№ п.п.	Виды испытаний	10 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.7	5.0	5.4	5.2	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.2	9.0	9.5	9.2	10.0	10.5
3.	Бег 100 м	13.8	14.4	15.5	16.0	17.0	18.0
4.	Бег 300 м	0.48	0.53	0.55	0.55	1.00	1.03
5.	Бег 500 м	1.30	1.40	1.50	1.55	2.00	2.05
6.	Бег 1000 м	3.50	4.05	4.20	4.30	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег	1350	1250	1150	1250	1150	1050
8.	Бег 1500 м	6.00	6.25	6.50	7.00	7.15	7.40
9.	Бег 2000 м	8.15	8.50	9.20	10.10	11.40	12.40
10.	Бег 3000 м	12.30	13.30	15..	Б. вр.	Б.вр	Б. вр.
11.	Челночный бег 3х10 м	8.0	8.4	9.2	8.7	9.3	10.0
12.	Челночный бег 6х10 м	15.8	16.5	17.5	17.5	18.5	19.5
13.	Челночный бег 10х10 м	27.0	27.5	30.8	30.5	32.0	33.5
14.	Прыжки через скакалку за 30 сек	74	69	65	76	71	66
15.	Прыжки через скакалку за 1 мин	136	126	106	146	136	108
16.	Прыжки в длину с места	220	205	175	200	175	160
17.	Прыжки через скакалку за 2 мин (ошибки)	2	3	4	2	3	4
18.	Тройной прыжок с места (м, см)	6.80	6.30	5.80	5.30	4.80	4.30
19.	Пятерной прыжок с места (м, см)	11.00	10.50	9.50	9.20	8.70	8.20
20.	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	11	7	5
21.	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	45	40	28	25	23	17
22.	Отжимание на полу (раз)	35	32	25	15	10	8
23.	Отжимание на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-
24.	Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	9	7	5	-	-	-
25.	Подъем туловища за 30 сек (раз)	26	21	19	24	20	16
26.	Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32
27.	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11
28.	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов (раз)	25	21	15	15	12	8
29.	Метание набивного мяча (см)	7.50	7.00	6.00	6.00	5.50	4.50
30.	Лазание по канату (мин, сек)	7.8	8.3	9.3	-	-	-

Учебно-методические средства обучения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014 . Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.- 20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.	
1.4	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	
4.3	Стенка гимнастическая	
4.5	Скамейки гимнастические	
4.8	Бревно гимнастическое	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	
4.10	Канат для лазания	
4.11	Обручи гимнастические	
4.12	Комплект матов гимнастических	
4.13	Перекладина навесная универсальная	
4.14	Набор для подвижных игр	
4.15	Аптечка медицинская	
4.17	Стол для настольного тенниса	
4.18	Комплект для настольного тенниса	
4.19	Мячи футбольные	
4.20	Мячи баскетбольные	
4.21	Мячи волейбольные	
4.22	Сетка волейбольная	
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

Учебно–тематическое распределение

сетки часов по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю

	Тема урока	10класс	11 класс
1	Основы знаний по физической культуре		
2	Лёгкая атлетика	28	21
3	гимнастика	18	18
4	баскетбол	18	18
5	Лыжная подготовка	12	12
6	Волейбол	18	18
8	Элементы единоборств	8	12
10	итого	102	99

Календарно – тематическое планирование уроков в 10 классе.

102 урока (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Дата	
		по плану	по факту
	Лёгкая атлетика.		
1	Инструктаж техники безопасности. Низкий старт.		
2	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тесты: бег 30 м.		
3	Стартовый разгон. Финиширование. Тесты: прыжок в длину с места.		
4	Бег 100 метров. Эстафетный бег.		
5	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.		
6	Прыжок в длину с разбега. Бег		
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты.		
8	Метание гранаты.		
9	Метание гранаты(техника). Равномерный бег.		
10	Метание гранаты из различных положений.		
11	Метание гранаты на дальность.		
12	Развитие выносливости.6- ти минутный бег.		
13	Бег до 20 минут.		
14	Специальные беговые упражнения. Бег. Преодоление препятствий.		
15	Бег 2000 метров (у)		
	Баскетбол (18)		
16	Т.Б.на уроках спортивных игр. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		
17	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра		
18	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
19	Учебная игра в баскетбол.		
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.		
21	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
22	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
23	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.		
24	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.		
25	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
27	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.		
28	Нападение через центрального. Учебная игра.		
29	Учебная игра.		
30	Учебная игра.		
31	Учебная игра.		
32	Учебная игра.		
33	Учебная игра.		
	Гимнастика(15).		
34	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах.		
35	Строевые упражнения. Вис. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		

36	Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди.		
37	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Висы. Равновесие.		
38	Упражнения ритмической гимнастики Упражнения на осанку.		
39	Упражнения ритмической гимнастики Упражнения на осанку.		
40	Упражнения ритмической гимнастики		
41	Акробатика. ОРУ.		
42	Акробатика. ОРУ.		
43	Акробатика. ОРУ.		
44	Акробатика. ОРУ.		
45	Опорный прыжок		
46	Опорный прыжок		
47	Опорный прыжок		
48	Полоса препятствий.		
	Лыжная подготовка.(12)		
49	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.		
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.		
51	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.		
52	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
53	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.		
54	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
55	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.		
56	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.		
57	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .		
58	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.		
59	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.		
60	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт,		
	Гимнастика(3)		
61	Гимнастическая полоса препятствия. ОФП		
62	Гимнастическая полоса препятствия. ОФП		
63	Гимнастическая полоса препятствия .ОФП		
	Волейбол(18)		
64	Основные требования безопасности на уроках физической культуры.»Комбинации из передвижений и остановок.		
65	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
67	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
68	Прямой нападающий удар через сетку.нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
69	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку.учебная игра.		
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
71	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		

72	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
73	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
74	Прямой нападающий удар через сетку.блокирование. Учебная игра.		
75	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
76	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра.		
77	Прямой нападающий удар через сетку.верхняя прямая подача. Учебная игра.		
78	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
79	Учебная игра.		
80	Учебная игра.		
81	Учебная игра.		
	Элементы единоборств(8).		
82	Элементы единоборств .Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.		
83	Элементы единоборств .Развитие скоростно-силовых качеств.		
84	Прыжковые упражнения ,выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.(скоростно-силовые качества) Элементы единоборств .		
85	Теория: « Оказание первой помощи, профилактика травматизма» Повторный инструктаж по Т. Б.Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м) Элементы единоборств .		
86	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м) Элементы единоборств .		
87	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты(3-4 повтора) Элементы единоборств .		
88	Игровые упражнения с набивными мячами . Элементы единоборств .		
89	Игровые упражнения с набивными мячами . Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м) Элементы единоборств .		
	Лёгкая атлетика.(13)		
90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Бег на скорость.		
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» . Бег на скорость.		
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» ». Бег на скорость.		
93	Бег на скорость 100 метров(у). Эстафетный бег.		
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.		
95	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»(у)		
97	Метание гранаты. Тесты.		
98	Метание гранаты. Тесты.		
99	Метание гранаты(у). Тесты.		
100	Равномерный бег. Бег с препятствием.		
101	Равномерный бег. Бег с препятствием.		
102	Бег 2000метров(д)(у)		

Календарно – тематическое планирование уроков в 11 классе.

99 урока (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Лёгкая атлетика (11ч.)		
1	Т.Б. на уроках по физической культуре (л/а) Низкий старт.Спринтерский бег.		
2	Стартовый разбег. Низкий старт. Бег 30 метров.		
3	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.		
4	Прыжок в длину с разбега (отталкивание). Специальные беговые упражнения.		
5	Прыжок в длину с разбега (отталкивание). Челночный бег. Многоскоки.		
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно–силовых качеств.		
7	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег .Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Метание гранаты на дальность с разбега.		
9	Равномерный бег. Метание гранаты.		
10	Развитие выносливости. Бег до 25 минут (ю.) до 10 минут (д.).Специальные беговые упражнения.		
11	Беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Бег на результат 3000 метров (ю) 2000 метров (д)		
	Баскетбол (18ч.)		
12	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении.		
13	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении.		
14	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами.		
15	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами. Бросок в прыжке.		
16	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами. Бросок в прыжке.		
17	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами. Бросок в прыжке с сопротивлением.		
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита.		
19	Передача мяча в движение со сменой мест с сопротивлением.		
20	Передача мяча в движение со сменой мест с сопротивлением		
21	Передача мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
22	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча)		
23	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча). Бросок в прыжке. Уч. Игра.		
24	Бросок в прыжке. Учебная игра.		
25	Учебная игра.		
26	Учебная игра.		
27	Учебная игра.		
28	Учебная игра.		
29	Учебная игра.		

	Гимнастика(15ч.)		
30	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание.		
31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание. Развитие силы. Ритмическая гимнастика.		
32	Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазание. Развитие силы. Ритмическая гимнастика.		
33	Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание без помощи ног.		
34	Повороты в движение. Подъем разгибом. Лазание на скорость.		
35	Общие развивающие упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры. Развитие силы.		
36	Общие развивающие упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры. Развитие силы.		
37	Учетный урок. Висы и упоры.		
38	Акробатика. Опорный прыжок.		
39	Акробатика. Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках.		
40	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационно-силовых качеств.		
41	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационно-силовых качеств.		
42	Развитие силовых качеств. Акробатика (у).		
43	Опорный прыжок (у) Развитие силовых качеств.		
44	Полоса препятствий.		
	Лыжная подготовка(12ч.)		
45	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в среднем темпе.		
46	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.		
47	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.		
48	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни.		
49	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Спуски, подъёмы.		
50	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил лидирование.		
51	Элементы тактики лыжных гонок обгон, финиширование.		
52	Прохождение дистанции до 5 км.(д),до 8км.(ю).		
53	Прохождение дистанции до 5 км.(д),до 8км.(ю).		
54	Развитие выносливости, прохождение дистанции.		
55	Прохождение дистанции.(у)		
56	Спуски, подъёмы ,торможение. Эстафеты.		
	Волейбол(18ч.)		
57	Теория: «Основные требования безопасности на уроках физической культуры.» Комбинации из передвижений и остановок в волейболе.		
58	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.		
59	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.		
60	Совершенствование прямой верхней передачи.		
61	Совершенствование прямого нападающего удара.		
62	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед.		
63	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.		
64	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия.		

65	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия.		
66	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.		
67	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с Привлечением к судейству учащихся.		
68	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с Привлечением к судейству учащихся.		
69	Комбинации из изученных элементов техники волейбола.		
70	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.		
71	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
72	Учебная игра.		
73	Учебная игра.		
74	Учебная игра.		
	Гимнастика(3ч.)		
75	Полоса препятствий.		
76	Полоса препятствий.		
77	Полоса препятствий.		
	Элементы единоборств(12.)		
78	Элементы единоборств. Развитие скоростно – силовых качеств.Совершенствование техники многоскоков.		
79	Элементы единоборств в играх.		
80	Элементы единоборств. Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.		
81	Элементы единоборств в играх.		
82	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»ОФП. Метание малого мяча в цель с 11-13 м (д); 13-15 с. (м) Элементы единоборств		
83	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13 м (д); 13-15 м. (м) Элементы единоборств		
84	ОФП Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 поворота) Элементы единоборств		
85	Упражнения с набивными мячами. Элементы единоборств.		
86	Элементы единоборств в играх.		
87	Элементы единоборств в играх.		
88	Элементы единоборств в играх.		
89	Элементы единоборств в играх.		
	Лёгкая атлетика (10ч.)		
90	Техник прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
91	Техник прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
92	Техник прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
93	Бег на скорость		
94	Учетный урок: Бег на скорость 100 метров.		
95	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
96	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
97	Учетный урок: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание гранаты.		
98	Метание гранаты (у) Равномерный бег.		
99	Учетный урок: бег 2000 метров (д) 3000 метров (м)		