

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 5 города Искитима Новосибирской области

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов**

## *Содержание*

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Личностные результаты.....	3
Метапредметные результаты.....	6
Предметные результаты.....	8
Содержание предмета «Физическая культура».....	9
Место учебного предмета в учебном плане .....	10
Содержание предмета. Физическая культура. 10 класс. ....	10
Планируемые результаты обучения физической культуре в 10 классе .....	11
Содержание предмета. Физическая культура. 11 класс. ....	12
Планируемые результаты обучения физической культуре в 11 классе .....	13
Тематическое планирование.....	14
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	21

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:***

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:***

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения

в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:***

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:***

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), принятие традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## Предметные результаты

### 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.*

## **Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Базовый уровень**

#### **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 само страховки.

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

### **Место учебного предмета в учебном плане**

<b>Класс</b>	<b>Количество часов в год</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Учебник с указанием номера в перечне</b>
10	36	3	1.3.6.1.2.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2019.
11	34	3	

### **Содержание предмета. Физическая культура. 10 класс.**

#### **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.

## **Планируемые результаты обучения физической культуре в 10 классе**

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

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Содержание предмета. Физическая культура. 11 класс.**

**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 само страховки.

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

## **Планируемые результаты обучения физической культуре в 11 классе**

Выпускник на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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 технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта.

### Тематическое планирование

#### Тематическое планирование 10 класс

№ урока п/п	№ урока в разделе	Тема урока
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1.	1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40 м).
2.	2.	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.
3.	3.	Эстафетный бег. Тестирование-бег 30 м.
4.	4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.
5.	5.	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.
6.	6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.
7.	7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование-подтягивание.
8.	8.	Прыжки в длину разбега на результат. Специальные беговые упражнения.
9.	9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование - бег 1000м.
10.	10.	Техника метания гранаты.
11.	11.	Техника метания гранаты на дальность.
<b>Раздел 2. Волейбол (16 часов)</b>		
12.	1.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.
13.	2.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование-прыжок в длину с места.
14.	3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
15.	4.	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование наклон вперед стоя.

16.	5.	Техника передач и прием мяча. Позиционное нападение.
17.	6.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.
18.	7.	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.
19.	8.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.
20.	9.	Техника передач и прием мяча. Нижняя прямая подача.
21.	10.	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.
22.	11.	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.
23.	12.	Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование.
24.	13.	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.
25.	14.	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.
26.	15.	Нападающий удар. Нападение через 4 зону.
27.	16.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
<b>Раздел 3. Гимнастика (21 час)</b>		
28.	1.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.
29.	2.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Толчком ног подъем в упор.(д.)
30.	3.	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом.(д).
31.	4.	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д).
32.	5.	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. (д).
33.	6.	Подъем переворотом (ю) Равновесие на бревне (д).
34.	7.	Строевые приемы. Висы и упоры.
35.	8.	Выполнение элементов на перекладине (ю),на бревне (д).
36.	9.	Лазание по канату без помощи ног (ю). Равновесие на бревне (д).
37.	10.	Лазание по канату в два приема (ю). Упор присев на одной ноге (д).
38.	11.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.
39.	12.	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю). Стойка на лопатках, кувырок назад (д).
40.	13.	Совершенствование акробатических упражнений.
41.	14.	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю). Стойка на руках (с помощью) (д).
42.	15.	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.

43.	16.	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла.
44.	17.	Техника опорного прыжка через козла.
45.	18.	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.
46.	19.	Техника опорного прыжка через козла. Прыжки в глубину.
47.	20.	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.
48.	21.	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов) Баскетбол (21 час)</b>		
49.	1.	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.
50.	2.	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.
51.	3.	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.
52.	4.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
53.	5.	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.
54.	6.	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).
55.	7.	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного.
56.	8.	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.
57.	9.	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.
58.	10.	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.
59.	11.	Прохождение дистанции 2 км. на результат.
60.	12.	Баскетбол. Быстрый прорыв (3х2).
61.	13.	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.
62.	14.	Совершенствовать технику спусков и подъемов.
63.	15.	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х2)
64.	16.	Преодоление подъемов и препятствий.
65.	17.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
66.	18.	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.
67.	19.	Техника конькового хода.



68.	20.	Прохождение дистанции 5 км(д),6 км (ю).
69.	21.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2х3)
70.	22.	Совершенствование техники конькового хода.
71.	23.	Техника конькового хода при подъеме в гору.
72.	24.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).
73.	25.	Прохождение дистанции 5 км на результат.
74.	26.	Катание с гор. Сдача нормативов.
75.	27.	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (2х3).
76.	28.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).
77.	29.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Зонная защита (2х1х2).
78.	30.	Оценка техники ведения мяча. Передача мяча в движении.
79.	31.	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.
80.	32.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.
81.	33.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).
82.	34.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. после ловли мяча.
83.	35.	Оценка техники броска мяча в прыжке. Учебная игра.
84.	36.	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.
85.	37.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
86.	38.	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование-поднимание туловища.
87.	39.	Оценка техники штрафного броска. Двусторонняя игра.
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (5 часов)</b>		
88.	1.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование-наклон вперед стоя.
89.	2.	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.
90.	3.	Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование-подтягивание.
91.	4.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

92.	5.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двусторонняя игра. Тестирование-прыжок в длину с места.
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (16 часов)</b>		
93.	1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.
94..	2.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.
95.	3.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.
96.	4.	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.
97.	5.	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Тестирование-30 м.
98.	6.	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.
99.	7.	Бег 100 м с низкого старта на результат.
100.	8.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800 м.
101.	9.	Метание гранаты. Тестирование-1000 м.
102.	10.	Метание гранаты на дальность.
103.	11.	Переменный бег.
104.	12.	Челночный бег.
105.	13.	Кроссовая подготовка.
106.	14.	Развитие силовой выносливости.
107.	15.	Сдача норм ГТО.
108.	16.	Сдача нормативов.

Тематическое планирование 11 класс

	№ урока в разделе	Тема урока
<b>Раздел 1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (11 часов)</b>		
1.	1.	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики.
2.	2.	ОРУ типа зарядки.
3.	3.	ОРУ в движении.
4.	4.	ОРУ со скакалками.
5.	5.	ОРУ с маленькими мячами.
6.	6.	ОРУ в парах.
7.	7.	ОРУ сидя и лёжа на полу.
8.	8.	ОРУ с волейбольными мячами.
9.	9.	ОРУ со скакалками.
10.	10.	ОРУ сидя и лёжа на полу.
11.	11.	ОРУ с гимнастическими палками.

<b>Раздел 2. Легкая атлетика (11 часов)</b>		
12.	1.	Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств.
13.	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.
14.	3.	Бег 60 м. низкий старт.
15.	4.	Челночный бег.
16.	5.	Прыжки в длину с места.
17.	6.	Прыжки в длину с разбега.
18.	7.	Прыжки в высоту.
19.	8.	Легкоатлетическая полоса препятствий.
20.	9.	Метания мяча.
21.	10.	Метания мяча с разбега на дальность.
22.	11.	Круговая эстафета.
<b>Раздел 3. Подвижные игры (1 час)</b>		
23.	1.	Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Раздел 4. Волейбол (13 час)</b>		
24.	1.	Техника безопасности. Стойки и передвижения.
25.	2.	Прием и передача мяча.
26.	3.	Приём мяча после подачи.
27.	4.	Приём мяча после подачи.
28.	5.	Волейбольная эстафета.
29.	6.	Подача в заданную зону.
30.	7.	Подача в заданную зону.
31.	8.	Техника защитных действий.
32.	9.	Техника защитных действий.
33.	10.	Нападающий удар.
34.	11.	Нападающий удар.
35.	12.	Тактика игры.
36.	13.	Тактика игры.
<b>Раздел 5. Баскетбол (13 час)</b>		
37.	1.	Техника безопасности. ОРУ с мячом
38.	2.	Ловля и передача мяча.
39.	3.	Ведения мяча.
40.	4.	Тактика бросков мяча в кольцо.
41.	5.	Тактика бросков мяча в кольцо.
42.	6.	Броски мяча в движении.
43.	7.	Личная защита.
44.	8.	Ведение и бросок мяча в корзину.
45.	9.	Штрафной бросок.
46.	10.	Совершенствования техники бросков.
47.	11.	Комбинация из основных элементов.
48.	12.	Судейство в баскетболе.

49.	13.	Судейство в баскетболе.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
50.	1.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Развитие выносливости.
51.	2.	Техника одновременного хода.
52.	3.	Техника одновременного хода.
53.	4.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
54.	5.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
55.	6.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
56.	7.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
57.	8.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
58.	9.	Техника перехода с одновременного на попеременный.
59.	10.	Техника подъёма.
60.	11.	Техника подъёма.
61.	12.	Техника подъёма.
62.	13.	Техника преодолений препятствий.
63.	14.	Техника преодолений препятствий.
64.	15.	Лыжные соревнования.
65.	16.	Лыжные соревнования.
66.	17.	Эстафетные гонки.
67.	18.	Эстафетные гонки.
<b>Раздел 7. Гимнастика (14 часов)</b>		
68.	1.	Гимнастика. Техника безопасности. Кувырок в перед.
69.	2.	Кувырок назад.
70.	3.	Подтягивание.
71.	4.	Упражнения виси.
72.	5.	Равновесие на бревне.
73.	6.	Канат.
74.	7.	Отжимание.
75.	8.	Опорный прыжок.
76.	9.	Прыжок высоты.
77.	10.	Акробатическая связка.
78.	11.	Развитие силовых способностей.
79.	12.	Развитие координационных способностей.
80.	13.	Гимнастическая полоса препятствий.
81.	14.	Эстафеты с элементами акробатики.
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (13 часов)</b>		
82.	1.	Техника безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий.
83.	2.	Высокий старт.
84.	3.	Развитие выносливости.
85.	4.	Техника метания мяча.

86.	5.	Метания мяча с разбегу на дальность.
87.	6.	Метания мяча с разбегу на дальность.
88.	7.	Эстафетный бег.
89.	8.	Челночный бег.
90.	9.	Прыжок в длину с места.
91.	10.	Прыжки в длину с разбега.
92.	11.	Переменный бег.
93.	12.	Беговые упражнения
94.	13.	Бег на 300 м.
<b>Раздел 9. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (8 часов)</b>		
95.	1.	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики.
96.	2.	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики.
97.	3.	ОРУ со скакалками.
98.	4.	ОРУ со скакалками.
99.	5.	ОРУ с малыми мячами.
100.	6.	ОРУ с малыми мячами.
101.	7.	ОРУ с гимнастическими палками.
102.	8.	ОРУ с гимнастическими палками.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебник**

1. **Физическая культура 10 – 11 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019.

#### **Пособие для обучающихся**

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001.

#### **Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. «Спорт в школе» - периодическое издание, подшивка за разные годы.
3. «Физическая культура в школе» - периодическое издание, подшивка за разные годы.

4. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК
5. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
6. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
7. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.
8. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
9. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
10. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
11. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
12. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

#### Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»