

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Междуреченская средняя общеобразовательная школа

**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура», ФГОС СОО  
для учащихся 11 класса**

Количество часов: всего 102 ч., в неделю 3ч.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов” (Лях В.И, Зданевич А.А-М.: Просвещение, 2007).  
Примерной программы по физической культуре В.И. Ляха 10-11 классы в соответствии с требованиями Федеральной государственной программы.

Учебник: Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организации: базовый уровень / В.И Лях. М.: Просвещение,2014.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура» 11 класс**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

***Познавательные универсальные учебные действия***

*У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:*

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

*У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:*

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

*У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:*

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:*

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

*У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

*У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:*

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

*Раздел «Знания о физической культуре»:*

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

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

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

*Раздел «Организация самостоятельных занятий»:*

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

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

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

*Раздел «Физическое совершенствование»:*

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

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

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

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Оценка деятельности учащихся по физической культуре осуществляется в соответствии с Методическими рекомендациями по нормам оценок для учителей МБОУ Междуреченская СОШ.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 11 класс (102 часа)

Предмет «Физическая культура» в 11 классе изучается на базовом уровне. Учащимся предлагается базовое содержание учебного предмета «Физическая культура».

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной,

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	<p>функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>	<p>обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p>
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p>Основные формы и виды физических упражнений.</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные</p>



Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	(способностей).	физические качества.
<p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</p>	<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).</p>	<p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.</p>
<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p>	<p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.</p>	<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p>
<p>Современное олимпийское и физкультурномассовое движение.</p>	<p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.</p>
<p><b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.</b> <b>Баскетбол.</b></p>		
<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p>

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
		взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание,	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	перехват, накрывание).	оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
		физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
<b>Волейбол</b>		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
		<p>утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
<p>Совершенствование строевых упражнений.</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения.</p>
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p>	<p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.</p>
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	<p>Ю. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Д. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</p>	<p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</p>
<p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Ю. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги</p>	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p>

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	врозь, соскок махом назад. Д. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Ю. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.). Д. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Лёгкая атлетика.</b>		
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со



Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
		сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега.	Ю. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м. Д. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Ю. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Д. Метание теннисного мяча и мяча	

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	<p>весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	
Развитие выносливости.	<p>Ю. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Д. Длительный бег до 20 мин.</p>	Используют данные упражнения для развития выносливости.
Развитие координационных способностей.	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Лыжная подготовка.</b>		
Освоение техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения

Тема раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности, формы организации занятий
	обморожениях.	лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

### 3. Тематическое планирование

#### 3.1. Тематический план

Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

#### 4. Учебно-тематический план

##### 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	49
3.	Гимнастика с элементами акробатики	11
4.	Легкая атлетика	24
5.	Лыжная подготовка	16
6.	ОФП	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## 5. Контроль уровня обученности

### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

### 11-й класс

Контрольные упражнения	Отметки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	240	205	190	210	170	160
2. Бег 3×10 м (сек.)	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
3. Бег на 30 м (сек.)	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
4. Бег на 100 м (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
5. Бег на 3000 м – юноши и 2000 м – девушки (мин., сек.) 15.00 16.00 17.00 10.10 11.40 12.40	13.00	15.00	16.00	10.00	11.30	12.20
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.20	3.30	3.50	4.10	4.40	5.40
7. Прыжок в длину с разбега(см)	460	420	370	380	340	310
8. Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
9. Метание гранаты весом 700 г/500 г (м)	38	32	26	23	18	12

**6. Календарно-тематическое планирование  
11 класс 2023 – 2024 учебный год**

№	Название раздела/темы урока	Элементы минимума содержания образования	Виды контроля измерения	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
<i><b>1 четверть – 24 часов Легкая атлетика – 9 часов</b></i>						
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Текущий, устный опрос	Знать требования инструкций.		
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.	текущий	Уметь показать стартовый разгон		
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	текущий	«5»-14.0; 16.0 сек. «4»-14.5; 17.0 сек. «3»-15.0; 17.5 сек.		
4	Прыжки в длину Эстафетный бег.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Уметь показать технику прыжков в длину.		
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях	текущий	Уметь прыгать в длину с места на лучший результат		

		прыжковыми упражнениями. Спортивные игры.				
6	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Биохимические основы прыжков.	текущий			
7	Метание, прыжки. Техника метания гранаты.	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	текущий	Уметь показать технику.		
8	Метание мяча на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	Уметь метать гранату.		
9	Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	«5»-36, 22 м. «4»-32, 19 м «3»-26, 16 м.		
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)- 2 часа</b>						
10	Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	Бег 500 м. на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь бежать 500м		
11	ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь отжиматься		
<b>Баскетбол (стрит-бол) – 5 часов</b>						
12	Баскетбол, стрит-бол. Правила игры	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со	текущий	Уметь применять в игре тактические действия.		



		сменой мест. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.				
13	Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь применять в игре технические упражнения		
14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры.	текущий	Уметь показать совершенствование тактических действий		
15	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе		
16	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами.	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.	текущий	Уметь совершенствовать в игре тактические действия.		
<b>Бадминтон – 8 часов</b>						
17	Бадминтон. Правила игры.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой	текущий	Знать правила игры и технику упражнений		

		стороной ракетки.				
18	Бадминтон. Правила игры.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
19	Бадминтон. Технические упражнения. Игровые задания	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	текущий	Знать правила игры и технику упражнений		
20	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
21	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	текущий	Знать правила игры и технику упражнений		
22	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
23	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	текущий	Знать правила игры и технику упражнений		
24	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
<b>II четверть</b>						
<b>Гимнастика, акробатика – 11 часов</b>						
25 (1)	Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		

26 (2)	Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию		
27 (3)	Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		
28 (4)	Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.		
29 (5)	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов.		
30 (6)	Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов.		
31 (7)	Комбинация из разученных элементов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь выполнять комбинацию		
32 (8)	Комплекс гимнастических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь показать совершенствование выполнения комбинации		

33 (9)	Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		
34. 10 35. 11	Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подвижные и спортивные игры.	текущий	Уметь показать совершенствование выполнения комбинации		
<b>Волейбол – 8 часов</b>						
35. 12 36. 13	Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь применять в игре технические упражнения		
37. 14 38. 15	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь применять в игре тактические действия.		
39. 16	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь применять в игре технические действия.		

		Учебно-тренировочная игра с заданием.				
40. 17	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь применять в игре тактические и технические приемы		
41. 18	Верхняя прямая подача мяча. Технические приемы в волейболе.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	текущий	Уметь применять в игре тактические и технические действия.		
42. 19	Тактические действия в игре.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий.		
<b>Бадминтон – 5 часа</b>						
43. 20	Бадминтон. Правила игры.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	текущий	Знать правила игры и технику выполнения упражнений		
44. 21	Бадминтон. Правила игры.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
45. 22	Бадминтон. Технические упражнения. Игровые задания	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	текущий	Знать правила игры		
46.	Бадминтон.	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в	текущий	Уметь выполнять технические		

23	Тактические действия в игре. Игровые задания.	зону. Учебная игра.		приемы.		
47. 24	Бадминтон. Тактические действия в игре. Игровые задания.	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
<b>III четверть – 33 часа</b> <b>Лыжная подготовка – 16 часов.</b>						
48. 1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации	текущий	Уметь применят ТБ на уроках		
49. 2	Разновидности лыжных ходов.	Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	текущий	Знать виды лыжных ходов		
50. 3	Техника лыжных ходов.	ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Разновидности лыжных ходов. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие выносливости.	текущий	Уметь совершенствовать технику лыжных ходов		
51. 4	Техника классических ходов.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	текущий	Уметь показать совершенствование техники классических ходов		
52. 5	Техника классических ходов	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.		
53. 6	Техника спусков и подъемов на склонах.	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости.	текущий	Уметь совершенствовать технику спусков и подъемов		
54. 7	Биохимические основы лыжных гонок.	Спуски и подъемы. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие	текущий	Уметь совершенствовать технику ходов на дистанции		

		силовых способностей. Специальные упражнения лыжника. Игры и эстафеты на лыжах.				
55. 8	Спортсмены и рекорды лыжных гонок.	Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 3 км. Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь совершенствовать выполнение техники лыжных ходов.		
56. 9	Попеременные ходы, классические ходы.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь показать совершенствование техники лыжных ходов		
57. 10	Техника классических ходов	ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок.	текущий	Уметь показать совершенствование лыжных ходов на дистанции		
58. 11	Техника конькового хода.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок.	текущий	Уметь совершенствовать применение лыжных ходов на дистанции		
59. 12	Одновременные, попеременные ходы.	ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры.	текущий	Уметь проходить дистанцию 3 км		
60. 13	Передвижение на лыжах	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами		

61. 14	Поворот на месте махом	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.	текущий	Уметь правильно выполнять поворот на месте махом		
62. 15	Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.	текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами		
63. 16	Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции 3-4,5км. Итоги занятий по лыжной подготовке.	текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах		
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) – 17 часов</b>						
64. 17	Технические упражнения волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь показать технику упражнений		
65. 18	Технические сочетания приемов волейболиста.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь показать технику приемов		
66. 19	Техника верхней прямой подачи.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование подачи		
67. 20	Тактические действия волейболиста	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь применять в игре тактические действия		



68. 21	Тактические действия в тренировочной игре	Приемы и сочетания движений волейболиста. Специальные упражнения в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Учебно-тренировочная игра с заданием.	текущий	Уметь совершенствовать тактические действия		
69. 22	Спортсмены – волейболисты	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист.	текущий	Знать спортсменов-волейболистов		
70. 23	Технические приемы баскетболиста.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Техника безопасности.	текущий	Уметь совершенствовать технические приемы		
71. 24	Технические упражнения баскетболиста.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь совершенствовать технические упражнения		
72. 25	Позиционное нападение. Тактические действия	Позиционное нападение со сменой мест в баскетболе. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь выполнять тактические действия		
73. 26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
74. 27 75. 28	Быстрый прорыв.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

		со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				
76. 29	Сочетание приемов: ведение – бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение – бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
77. 30 78. 31	Сочетание приемов: ведение – передача-бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение-передача-бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
79. 32 80. 33	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение-передача – бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
<b><i>IV четверть - 21 часов</i></b>						
<b><i>Легкая атлетика – 16 часов, спортивные игры – 5 часов</i></b>						
81. 1	Прыжок в высоту	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	текущий	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.		
82.	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		Уметь прыгать в высоту с 11-		

2		Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку, приземление.	текущий	13 беговых шагов.		
83. 3	Биохимические основы прыжков	Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Уметь показать совершенствование прыжков		
84. 4	Биохимические основы силовых упражнений	Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь показать совершенствование силовых упражнений		
85. 5	Биохимические основы скоростных упражнений	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения.	текущий	Уметь показать совершенствование скоростных упражнений		
86. 6	Технико-тактические действия игроков	Совершенствование ранее изученных элементов спортивных игр в учебно - тренировочных играх.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
87. 7	Технико-тактические действия игроков	Совершенствование ранее изученных элементов спортивных игр в учебно - тренировочных играх.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
88. 8	Технико-тактические действия игроков	Совершенствование ранее изученных элементов спортивных игр в учебно - тренировочных играх.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
89. 9	Технико-тактические действия игроков	Совершенствование ранее изученных элементов спортивных игр в учебно - тренировочных играх.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
90. 10	Технико-тактические действия игроков	Совершенствование ранее изученных элементов спортивных игр в учебно - тренировочных играх.	текущий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
91. 11	Бег с преодолением препятствий.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу.	текущий	Умение преодолевать препятствия		
92.	Бег на средние	Бег 1000м. Развитие выносливости.	текущий	Уметь показать		

12	дистанции.	Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.		совершенствование бега		
93. 13	Бег на длинные дистанции	Бег 2000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории.	текущий	Уметь показать совершенствование бега на длинные дистанции		
94. 14	Бег на короткие дистанции	Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.	текущий	Совершенствование бега на короткие дистанции		
95. 15	Эстафетный бег	Бег на результат 100м._ Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	текущий	Уметь показать эстафетный бег		
96. 16	Биохимические основы бега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Совершенствование техники бега		
97. 17	Промежуточная аттестация	Промежуточная годовая аттестация.	Сдача контрольных нормативов.	<b>Уметь</b> технически правильно выполнять контрольные упражнения. <b>Знать</b> технику выполнения.		
98. 18	Прыжки в длину с места и с разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры.	текущий	Уметь показать технику прыжков		

100. 19	Биохимические основы прыжков.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Совершенствование прыжков		
101. 20	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	Уметь выполнять технику метания		
102. 21	Биохимические основы метания.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, мировые рекорды.	текущий	Уметь показать технику метания		

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре
Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. М.:«Просвещение»,2012.	Д	
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
Рабочие программы по физической культуре	Д	
<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И. Ляха</b>	К	
Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	
Стенка гимнастическая	Г	
Бревно гимнастическое напольное	Г	
Бревно гимнастическое высокое	Г	
Козёл гимнастический	Г	
Конь гимнастический	Г	
Перекладина гимнастическая	Г	
Брусья гимнастические параллельные	Г	
Канат для лазанья	Г	
Мост гимнастический подкидной	Г	
Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
Коврик гимнастический	К	
Маты гимнастические	Г	
Мяч набивной (1кг, 2 кг)	Г	
Мяч малый (теннисный)	К	
Скакалка гимнастическая	К	
Палка гимнастическая	К	
Обруч гимнастический	К	
Табло электронное настенное	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К	

Мячи баскетбольные	Г	
Сетки волейбольные универсальные	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Мячи волейбольные	Г	
Компрессор для накачивания мячей	Д	
Аптечка медицинская	Д	
Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Легкоатлетическая дорожка	Д	
Площадка игровая баскетбольная	Д	
Площадка игровая волейбольная	Д	
Лыжная трасса	Д	
Компьютер	Д	
Сканер	Д	
Принтер лазерный	Д	
Копировальный аппарат	Д	
Мультимедиа проектор	Д	

#### **Учебно-методический комплект и дополнительная литература**

1. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2010. 344с. – (Качество обучения);
2. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ. 1-11 классы / сост. К.Р. Мамедов. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 63с.;
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е. \_ Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.;
4. Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 139с.