

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
«01»июня 2022 г.

Составлена на основе
требований к федеральным
государственным образовательным
стандартам среднего
общего образования

Принято на заседании
Педагогического совета
от 02.06.2022 г. Протокол № 7

Утверждена
Приказом директора школы № 236
от 02.06.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2022-2023 учебный год

10-11 класс

Составитель(и) учителя физической культуры МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»

Лудорвай, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СОО.

Программа разработана на основе программы по физической культуре 10-11 класс в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Лях 10-11 класс. – М.: Просвещения, 2016 г.

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:
-с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

-с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10-11 классов. Автор: В.И.Лях

-локальным актом «Положение о рабочей программе»;

-Уставом МБОУ «Лудорвайская СОШ им.Героя Советского Союза А.М.Лушникова»

- основной образовательной программой МБОУ «Лудорвайская СОШ»;

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования курса «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы:

1) обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

2) являются содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов, курсов, рабочих программ курсов внеурочной

деятельности, программ развития универсальных учебных действий, воспитания и социализации, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы в соответствии с требованиями Стандарта.

Структура и содержание планируемых результатов освоения основной образовательной программы отражает требования Стандарта, специфику образовательной деятельности (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов), соответствует возрастным возможностям обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки достижения этих результатов.

Достижение планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы учитывается при оценке результатов деятельности педагогических работников МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастными и половыми особенностями;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способов избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культуры:

- способность управлять своими , проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных навыков(ходьба, бег, прыжки, метание и др.) различными способами, в различных условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1.2. Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (ОБЖ, биология, история, география и др).

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой и спортом для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

1.3. Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты проявляются в различных областях:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта, олимпийском движении, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, не зависимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий, объяснять и оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять индивидуальные планы занятий физической культурой , регулировать величину физической нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура 10-11 класс»

Основы знаний (теория)

- знания в теоретической и практической части ВФСК «ГТО» с применением этих знаний в повседневной жизни;
- гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма;
- основы Олимпийских знаний;
 - 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;
- способы самоконтроля – приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности;
- профилактика травматизма и оказание первой помощи.

Легкая атлетика:

- терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;
- правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания)
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- судейство в легкой атлетике;
- Летние Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы.

Спортивные игры:

- командные (игровые) виды спорта;
- терминология избранной спортивной игры;
- правила соревнований, избранной спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- правила и техника безопасности при занятиях спортивными играми;
- основы судейства (жесты судей, судейство спортивной игры).

Гимнастика с элементами акробатики:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
- страховка, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка:

- виды лыжных ходов;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- Зимние Олимпийские виды спорта, олимпийские чемпионы

Элементы единоборств:

- виды единоборств;
- олимпийские виды спортивной борьбы;
- влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств;
- правила техники безопасности при занятиях борьбой;

Плавание:

- виды и способы плавания;
- правила поведения на воде;
- первая помощь утопающему.

Базовые виды спорта (практическая часть).

Легкая атлетика:

- техника спринтерского бега: низкий старт (фазы бега) бег с ускорением, скоростной бег, бег на результат 100м;

- техника длительного бега: развитие выносливости, переменный бег, техника высокого старта, бег на результат Ю -3000 м, Д-2000 м.

- эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.

- техника прыжков в длину: прыжки в длину (виды) с 17-19 шагов разбега, фазы прыжка в длину; совершенствование двигательных способностей;

- техника прыжков в высоту: прыжки в высоту (виды) с разбега, фазы прыжка в высоту, совершенствование двигательных способностей.

- техника метания гранаты в длину и в горизонтальную и вертикальную цель: метание гранаты Д-500 г, Ю – 700 г на дальность с места, с разбега.

- развитие выносливости: кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, круговая тренировка.

- развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, челночный бег, прыжки через препятствия, прыжки на точность приземления.

Современные оздоровительные системы:

-йога, ритмическая гимнастика, стретчинг, фитнес-аэробика

Спортивные игры:

Баскетбол:

- техника передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- ловля и передача мяча;
- техника ведения мяча;
- техника бросков мяча;
- тактика игры в защите и нападении;
- овладение игрой.

Волейбол:

- техника передвижений, остановок, стоек;
- техника приема и передачи мяча;
- техника подачи мяча;
- техника прямого нападающего удара;
- техника блокирования мяча;
- тактика игры;
- овладение игрой.

Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей:

- бег с ускорением, изменением скорости и направления, круговая тренировка, игровые упражнения, эстафеты.

Футбол (мини-футбол):

- техника передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- удары по мячу и остановка мяча;
- техника ведения мяча;

- техника ударов по воротам;
- индивидуальная техника в нападении и защите;
- тактика игры;
- овладение игрой.

Гимнастика с элементами акробатики:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- акробатические упражнения (комбинации);
- опорные прыжки;
- оздоровительная гимнастика;
- адаптивная физическая культура;
- корректирующая гимнастика (на осанку, профилактика плоскостопия, профилактика зрения, разработка индивидуальных комплексов занятий).

Лыжная подготовка:

- совершенствование лыжных ходов;
- коньковый ход;
- лыжные гонки д-3 км, Ю- 5 км.

Элементы единоборств:

- приемы самообороны;
- приемы борьбы лежа и стоя;
- учебная схватка.

Национальные виды спорта – Русская лапта

ВФСК ГТО (16-17 лет):

- выполнение нормативов ГТО. (Приложение 1)

Распределение часов по видам программного материала 10-11 кл

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	ВФСК «ГТО»	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	19
4	Современные оздоровительные системы	3
5	Спортивные игры: -баскетбол -волейбол -футбол (мини-футбол)	34 10 18 6
6	Спортивная гимнастика с элементами	10
6	Лыжная подготовка	24
7	Плавание	2
8	Элементы единоборств	6
9	Национальные виды спорта – Русская лапта	3

Тематическое планирование

по физической культуре _____

наименование курса

Классы - 10

Учитель – Ершова Н.Б.

Количество часов по учебному плану

Всего – 102 часа; в неделю – 3 часа.

Плановых контрольных работ _____.

Планирование составлено на основе _____

программа

Учебник- Физическая культура 10-11 класс – Лях В.И. – Просвещение , 2019

название, автор, издательство, год издания

Табличное представление тематического планирования

№	Наименование разделов	Тема урока	Количество часов	Единицы содержания
1	Легкая атлетика- 13 часов	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег.	2 (1-2)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой эстафетного бега
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> - бег на короткие дистанции - 100 м	1 (3)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на короткие дистанции
		Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1 (4)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – прыжки в длину с разбега
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> -прыжок в длину с разбега	1 (5)	
		Бег на длинные дистанции – совершенствование	1(6)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – бег на длинные дистанции

		Обучение метанию гранаты на дальность. 500(700) с разбега	1 (7)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта - метание гранаты
		Контроль учета умений и навыков: - бег на длинные дистанции (Ю-3000м, Д-2000 м) ГТО.	1 (8)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – бег на средние и длинные дистанции.
		Метания гранаты на дальность – совершенствование	1 (9)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
		Контроль учета умений и навыков - метание гранаты на дальность Правила соревнований по легкой атлетике.	1 (10)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Судейство.
		Прыжки в высоту с разбега –совершенствование	2 (11-12)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта- прыжки в высоту с разбега.
		Контроль учета умений и навыков: - прыжок в высоту	1 (13)	
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания – 3 часа	Основы знаний - Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1 (14)	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 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.
		Современные оздоровительные системы: Йога, стретчинг, аэробика, фитнес-аэробика, ритмическая гимнастика.	2 (15-16)	

3	Спортивные игры 3.1 - Волейбол – 12 часов	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы игры на освоение техники приема и передач мяча	3 (17-18-19)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – волейбол	
		Контроль учета умений и навыков - техника приемов и передач мяча	1 (20)		
		Волейбол - технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2 (21-22)		
		Контроль учета умений и навыков - техника подачи мяча	1 (23)		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Судейство.
		Волейбол – совершенствование техники нападающего удара	2 (24-25)		
		Контроль учета умений и навыков -техника нападающего удара	1 (26)		
		Волейбол – учебная игра. Совершенствование тактики игры. Правила игры. Судейство. Жесты судей	2 (27-28)		
	3.2. Баскетбол – 10 часов	Баскетбол – история игры. Совершенствование техники передвижений. Учебная игра. Жесты судей.	1 (29)	технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – баскетбол; Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. Судейство.	
		Баскетбол – совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. Судейство.	1 (30)		
		Баскетбол – совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра. Судейство.	2 (31-32)		
		Баскетбол – комбинация их технических элементов баскетбола.	2 (33-34)		
		Контроль учета умений и навыков -баскетбольная комбинация.	1 (35)		
		Баскетбол – совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра- совершенствование тактики игры.	1 (36)		
		Контроль учета умений и навыков -штрафной бросок.	1 (37)		

		Основы знаний –Правовые основы физической культуры и спорта	1 (38)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
4	Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	(39-40)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта (гимнастика) акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
		Акробатическая комбинация из изученных приемов.	1 (41)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике. Судейство.
		Контроль учета умений и навыков - Акробатическая комбинация	1 (42)	
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1 (43)	
		Контроль учета умений и навыков Опорный прыжок	1 (44)	
		Адаптивная физическая культура.	2 (45-46)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
		Гимнастическая полоса препятствий	1 (47)	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;
		Основы знаний –Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1 (48)	Формы организации занятий физической культурой.
5	Лыжная подготовка - 24 часа	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	1 (49)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

	Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	2 (50-51)	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
	Контроль учета умений и навыков - техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1 (52)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – преодоление подъемов и препятствий.	2 (53-54)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – лыжная подготовка – передвижение на лыжах.
	Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход (одновременный одношажный)	3 (55-56-57)	
	Контроль учета умений и навыков - коньковый ход (одновременный одношажный)	1 (58)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход (одновременный двушажный)	3 (59-60-61)	
	Контроль учета умений и навыков - коньковый ход (одновременный двушажный)	1 (62)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	2 (63-64)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах -повороты при спуске с горы	2 (65-66)	
	Контроль учета умений и навыков --повороты при спуске с горы	1 (67)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1(68)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
	Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – свободный ход.	1 (69)	

		Д- 3 км, Ю- 5 км. – <i>ГТО</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (классический ход)	1(70)	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (свободный ход)	1 (71)	
		Лыжные эстафеты.	1 (72)	
	Плавание – 2 часа	Плавание – история развития. -виды и способы плавания; - правила поведения на воде; -первая помощь утопающему.	2 (73-74)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – плавание. Прикладное плавание.
7	Элементы единоборств – 6 часов	Инструктаж по ОТ на уроках борьбы. Виды борьбы. Элементы единоборств- приемы самостраховки. (кувырок, пережат, падение)	1(75)	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
		Элементы единоборств -приемы борьбы лежа.	1 (76)	
		Элементы единоборств -приемы борьбы стоя	2 (77-78)	
		Контроль умений и навыков: Элементы единоборств -учебная схватка	2(79-80)	
8	Футбол (мини-футбол) - 6 часов	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Футбол –история игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Учебная игра.	1 (81)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – футбол. технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах –футбол Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по футболу. Судейство
		Футбол - совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Правила соревнований. Жесты судей. Судейство.	2 (82-83)	
		Футбол - совершенствование техники ведения мяча, техника защитных действий. Учебная игра.	2 (84-85)	
		Контроль умений и навыков: - технические приемы игры	1 (86)	

		Основы знаний – Индивидуальная физкультурная деятельность.	1 (87)	Формы и средства контроля, дневник самоконтроля. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Волейбол – 6 часов		Волейбол – совершенствование технических приемов передач и приемов мяча, подач мяча. Учебная игра.	2 (88-89)	технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – волейбол Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Судейство.
		Контроль умений и навыков: - технические приемы игры. - технические приемы на совершенствование техники защитных действий. Блокирование (индивидуальное, групповое) Учебная игра.	2 (90-91)	
		Контроль умений и навыков: - технические приемы игры.	1 (92)	
		Волейбол – учебная игра. Тактические действия в защите и нападении.	1 (93)	
Легкая атлетика -6 часов		Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1 (94)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на короткие дистанции
		Контроль умений и навыков: - бег 100 м. - кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1 (95)	кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
		Метание гранаты на дальность	1 (96)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта - метание гранаты в цель.
		Контроль умений и навыков: - метание гранаты на дальность	1 (97)	
		Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1 (98)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега.
		Контроль умений и навыков:	1 (99)	

		-бег 2000м, 3000 м.		
	Национальные виды спорта – Русская лапта – 3 часа	Русская лапта – история развития игры. Основные правила игры. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Учебная игра.	3 (100-101-102)	техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Тематическое планирование

по физической культуре _____

наименование курса

Классы - 11

Учитель – Ершова Н.Б.

Количество часов по учебному плану

Всего – 102 часа; в неделю – 3 часа.

Плановых контрольных работ _____.

Планирование составлено на основе _____

программа

Учебник- Физическая культура 10-11 класс _____

название, автор, издательство, год издания

Табличное представление тематического планирования

№	Наименование разделов	Тема урока	Количество часов	Единицы содержания
1	Легкая атлетика- 13 часов	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег.	2 (1-2)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Овладение техникой эстафетного бега
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> - бег на короткие дистанции - 100 м	1 (3)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на короткие дистанции
		Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1 (4)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – прыжки в длину с разбега
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> -прыжок в длину с разбега	1 (5)	
		Бег на длинные дистанции – совершенствование	1(6)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – бег на длинные дистанции

		Обучение метанию гранаты на дальность. 500(700) с разбега	1 (7)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта - метание гранаты
		Контроль учета умений и навыков: - бег на длинные дистанции (Ю-3000м, Д-2000 м) ГТО.	1 (8)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – бег на средние и длинные дистанции.
		Метания гранаты на дальность – совершенствование	1 (9)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
		Контроль учета умений и навыков - метание гранаты на дальность Правила соревнований по легкой атлетике.	1 (10)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Судейство.
		Прыжки в высоту с разбега –совершенствование	2 (11-12)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта- прыжки в высоту с разбега.
		Контроль учета умений и навыков: - прыжок в высоту	1 (13)	
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания – 3 часа	Основы знаний - Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1 (14)	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 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.
		Современные оздоровительные системы: Йога, стретчинг, аэробика, фитнес-аэробика, ритмическая гимнастика.	2 (15-16)	
3	Спортивные игры 3.1 - Волейбол – 12	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы игры на освоение	3 (17-18-19)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

часов	техники приема и передач мяча		технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – волейбол
	Контроль учета умений и навыков- - техника приемов и передач мяча	1 (20)	
	Волейбол - технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2 (21-22)	
	Контроль учета умений и навыков- - техника подачи мяча	1 (23)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Судейство.
	Волейбол – совершенствование техники нападающего удара	2 (24-25)	
	Контроль учета умений и навыков -техника нападающего удара	1 (26)	
	Волейбол – учебная игра. Совершенствование тактики игры. Правила игры. Судейство. Жесты судей	2 (27-28)	
3.2. Баскетбол – 10 часов	Баскетбол – история игры. Совершенствование техники передвижений. Учебная игра. Жесты судей.	1 (29)	технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – баскетбол;
	Баскетбол – совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. Судейство.	1 (30)	
	Баскетбол – совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра. Судейство.	2 (31-32)	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. Судейство.
	Баскетбол – комбинация их технических элементов баскетбола.	2 (33-34)	
	Контроль учета умений и навыков -баскетбольная комбинация.	1 (35)	
	Баскетбол – совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра- совершенствование тактики игры.	1 (36)	
	Контроль учета умений и навыков -штрафной бросок.	1 (37)	
	Основы знаний –Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры .	1 (38)	

				профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.
4	Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	(39-40)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта (гимнастика) акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике. Судейство.
		Акробатическая комбинация из изученных приемов.	1 (41)	
		Контроль учета умений и навыков - Акробатическая комбинация	1 (42)	
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1 (43)	
		Контроль учета умений и навыков Опорный прыжок	1 (44)	
		Адаптивная физическая культура.	2 (45-46)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	Гимнастическая полоса препятствий	1 (47)	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;	
	Основы знаний –Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	1 (48)	Эффективность занятий для развития телосложения. Методики регулирования массы тела.	
5	Лыжная подготовка - 24 часа	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	1 (49)	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	2 (50-51)	

	Контроль учета умений и навыков - техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1 (52)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – преодоление подъемов и препятствий.	2 (53-54)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – лыжная подготовка – передвижение на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход (одновременный одношажный)	3 (55-56-57)	
	Контроль учета умений и навыков - коньковый ход (одновременный одношажный)	1 (58)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход (одновременный двушажный)	3 (59-60-61)	
	Контроль учета умений и навыков - коньковый ход (одновременный двушажный)	1 (62)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	2 (63-64)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах -повороты при спуске с горы	2 (65-66)	
	Контроль учета умений и навыков --повороты при спуске с горы	1 (67)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1(68)	
	Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – свободный ход. Д- 3 км, Ю- 5 км. – ГТО	1 (69)	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (классический ход)	1(70)	

6		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (свободный ход)	1 (71)	
		Лыжные эстафеты.	1 (72)	
	Плавание – 2 часа	Плавание – история развития. -виды и способы плавания; - правила поведения на воде; -первая помощь утопающему.	2 (73-74)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – плавание. Прикладное плавание.
7	Элементы единоборств – 6 часов	Инструктаж по ОТ на уроках борьбы. Виды борьбы. Элементы единоборств- приемы самостраховки. (кувырок, перекат, падение)	1(75)	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
		Элементы единоборств -приемы борьбы лежа.	1 (76)	
		Элементы единоборств -приемы борьбы стоя	2 (77-78)	
		Контроль умений и навыков: Элементы единоборств -учебная схватка	2(79-80)	
8	Футбол (мини-футбол) - 6 часов	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Футбол –история игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Учебная игра.	1 (81)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – футбол. технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах –футбол Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по футболу. Судейство
		Футбол - совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Правила соревнований. Жесты судей. Судейство.	2 (82-83)	
		Футбол - совершенствование техники ведения мяча, техника защитных действий. Учебная игра.	2 (84-85)	
		Контроль умений и навыков: - технические приемы игры	1 (86)	
		Основы знаний – Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1 (87)	
	Волейбол – 6 часов	Волейбол – совершенствование технических приемов передач и приемов мяча, подач мяча.	2 (88-89)	Современное состояние физической культуры и спорта в России. технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых)

	Учебная игра. Контроль умений и навыков: - технические приемы игры. - технические приемы на совершенствование техники защитных действий. Блокирование (индивидуальное, групповое) Учебная игра.	2 (90-91)	видах – волейбол Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Судейство.
	Контроль умений и навыков: - технические приемы игры.	1 (92)	
	Волейбол – учебная игра. Тактические действия в защите и нападении.	1 (93)	
Легкая атлетика -6 часов	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1 (94)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на короткие дистанции
	Контроль умений и навыков: - бег 100 м. - кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1 (95)	кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
	Метание гранаты в вертикальную и горизонтальную цель (Ю-18-20 м, Д-12-14 м.)	1 (96)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта - метание гранаты в цель.
	Контроль умений и навыков: - метание гранаты в цель	1 (97)	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта – техника бега на средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега.
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1 (98)	
	Контроль умений и навыков: -бег 2000м, 3000 м.	1 (99)	
Национальные виды спорта – Русская лапта – 3 часа	Русская лапта – история развития игры. Основные правила игры. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Учебная игра.	3 (100-101-102)	техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание гранаты (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Баскетбольная комбинация (остановки, ведение, передачи, броски.)	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты(м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4

Баскетбольная комбинация (остановки, ведение, передачи, броски.)	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание гранаты (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200

Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Баскетбольная комбинация (остановки, ведение, передачи, броски.)			
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40

Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Баскетбольная комбинация (остановки, ведение, передачи, броски.)			
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

