

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), – 68 часов:

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительны е мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительна я деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры».	15			



	Баскетбол				
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15			
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	12			
4.2	Базовая физическая подготовка	11			
<b>Итого</b>		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образователь ные ресурсы	Дополнит ельная информа ция
		Вс ег о	Контро льные работы	Практи ческие работы			
1	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
2	Спринтерск ий бег Техника низкого старта и стартового разгона	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
3	Бег 30 м на результат	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
4	Техника бега на 100 метров	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
5	Совершенст вование техники бега с низкого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
6	Техника прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
7	Совершенст вование техники спринтерско го бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
8	Спринтерск	1				<a href="https://">https://</a>	

	ий бег, эстафетный бег					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
9	Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятел ьных занятий оздоровите льной физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
11	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
12	Определени е состояния здоровья с помощью функционал ьных проб	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
13	Бег на средние дистанции. Бег 1000м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
14	Техника метания гранаты( де вушки 500г, юноши 700г)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
15	Техника челночного бега 3*10м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	

16	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
17	Техника безопасности и на уроках гимнастики Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
18	Упражнения на гибкость-наклон туловища вперёд	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
19	Упражнения на развитие пресса	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
20	Бег на выносливость Упражнения на координацию движений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
21	Техника подтягивания из виса лёжа	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
22	Техника выполнения опорного	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	

	прыжка через козла ноги врозь						
23	Техника выполнения кувырка вперёд и назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
24	Техника выполнения кувырка вперёд и назад	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
25	Техника и выполнение опорного прыжка через гимнастичес кого коня согнув ноги	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
26	Техника лазания по канату в три приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
27	Техника лазания по канату в три приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
28	Упражнения на развитие гибкости у гимнастичес кой лестницы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
29	Техника выполнения акробатичес ких упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	

	- мост из положения лёжа, стойка на лопатках						
30	Комбинация на брусьях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
31	Ходьба на брусьях в упоре на руках, махи, соскок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
32	Ходьба на брусьях в упоре на руках, махи, соскок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
33	Упражнение на силу-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
34	Комбинация на брусьях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
35	Баскетбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
36	Развитие координационных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	

	средствами игры баскетбол						
37	Развитие выносливос ти средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
38	Совершенст вование техники ведение мяча в парах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
39	Развитие силовых способносте й средствами игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
40	Развитие координаци онных способносте й средствами игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
41	Развитие выносливос ти средствами игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	
42	Совершенст вование техники нападающег о удара	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>	

43	Совершенство техники блокирующего удара.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
44	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
45	Тренировочные игры по волейболу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
46	Техника судейства игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
47	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
48	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
49	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
50	Совершенство	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



	техники ведение мяча в парах.					<a href="#">subject/9/</a>	
51	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
52	Совершенствование техники штрафного броска.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
53	Бег 30 м на результат	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
54	Техника бега на 100 метров	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
55	Совершенствование техники бега с низкого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
56	Кроссовая подготовка (500м)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
57	Кроссовая подготовка (500м)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
58	Кроссовая подготовка (1000м)	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
59	Правила и техника выполнения норматива	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

	комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м						
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a>	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е 90 см	1				<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a>	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье	1				<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a>	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1				<a href="https://www.gto.ru/">https:// www.gto.ru/</a>	

	места толчком двумя ногами						
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
66	Кроссовая подготовка: Итоговая аттестация	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
68	Кроссовая подготовка. Футбол.	1				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
---	----	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 10-11 классы/ Андриюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 11 классов(девушки)**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015).

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2019г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г.№ 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г). Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г, №1645 в пункт 1 внесены изменения.

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	45	45	45	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Кроссовая.	6	6	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	25	25	25	25
2	<b>Вариативная часть</b>	53	53	53	53
2.1	Баскетбол	12	12	12	12
2.2	Волейбол.	44	44	44	44
	Итого	102	102	102	102

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.**

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.**

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол.**



*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Демонстрировать. Нормативы ГТО**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 11 класс (девушки)**

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта и стартового разгона.	1		
3	Бег 30 м на результат.	1		
4	Техника бега на 100 метров.	1		
5	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
6	Техника прыжка в длину с места.	1		
7	Совершенствование техники	1		

	спринтерского бега.			
8	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
9	Развитие скоростных способностей. Волейбол игра.	1		
10	Круговая эстафета 4*100.	1		
11	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
12	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
13	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
14	Техника бега в равномерном темпе (6 минут). Прыжки со скакалкой.	1		
15	Развитие выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
16	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
17	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.			
18	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
19	Кроссовая подготовка (500м).	1		
20	Кроссовая подготовка (500м).	1		
21	Кроссовая подготовка (1000м).	1		
22	Кроссовая подготовка (2000м без учёта времени).	1		
23	Техника прыжка в высоту с разбега способом-ножницы.	1		
24	Техника прыжка в высоту с разбега способом-ножницы.	1		
	<b>Спортивные игры</b>			
25	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте в различных стойках.	1		
26	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
27	Остановка двумя шагами и прыжком. Поворот без мяча и с мячом.	1		

28	Основные правила и организация в баскетбол.	1		
29	Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками.	1		
30	Техника ведения мяча в движении в различных стойках и чередованием рук.	1		
31	Техника броска одной рукой с места и в движении.	1		
32	Эстафета с ведением мяча и бросками в корзину.	1		
33	Техника броска мяча двумя руками с места и в движении.	1		
34	Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра Баскетбол 3х3.	1		
35	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения - поворот ускорение.	1		
36	Учет техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
37	Волейбол. Основы техники и тактики игры.	1		
38	Техника приёма передачи мяча.	1		
39	Приём передачи мяча снизу.	1		
40	Приём передачи мяча сверху.	1		
41	Передача мяча в парах, у стены.	1		
42	Стойки и перемещения. Техника владения мячом.	1		
43	Тактика нападения, тактика защиты.	1		
44	Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1		
45	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1		
46	Верхняя прямая подача мяча.	1		
47	Взаимодействие игроков в игре.	1		
48	Взаимодействие игроков в игре.	1		
	<b>Гимнастика</b>			

49	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
50	Остановка двумя шагами и прыжком. Поворот без мяча и с мячом.	1		
51	Основные правила и организация в баскетбол.	1		
52	Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками.	1		
53	Техника ведения мяча в движении в различных стойках и чередованием рук.	1		
54	Техника броска одной рукой с места и в движении.	1		
55	Техника приёма передачи мяча.	1		
56	Приём передачи мяча снизу.	1		
57	Приём передачи мяча сверху.	1		
58	Передача мяча в парах, у стены.	1		
59	Стойки и перемещения. Техника владения мячом.	1		
60	Тактика нападения, тактика защиты.	1		
61	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.	1		
62	Упражнения на гибкость-наклон туловища вперёд.	1		
63	Упражнения на развитие пресса.	1		
64	Бег на выносливость. Упражнения на координацию движений.	1		
65	Техника подтягивания из виса лёжа.	1		
66	Техника выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь.	1		
67	Техника выполнения кувырка вперёд и назад.			
68	Техника выполнения акробатических упражнений-кувырок вперёд и назад, мост из положения лёжа.	1		

69	Техника и выполнение опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги.	1		
70	Техника лазания по канату в три приёма.	1		
71	Техника лазания по канату в три приёма.	1		
72	Упражнения на развитие гибкости у гимнастической лестницы.	1		
73	Техника выполнения акробатических упражнений- мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	1		
74	Техника выполнения акробатических упражнений- мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	1		
75	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		
76	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		
77	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		
78	Бег на выносливость. Прыжки со скакалкой.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>			
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		
80	Спринтерский бег. Техника низкого старта и стартового разгона.	1		
81	Бег 30 м на результат.	1		
82	Техника бега на 100 метров.	1		
83	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
84	Техника прыжка в длину с места.			
85	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		

86	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
87	Развитие скоростных способностей. Футбол игра.	1		
88	Круговая эстафета. Футбол игра.	1		
89	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
90	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
91	Метание гранаты(500г) на дальность.	1		
92	Техника бега в равномерном темпе (6 минут). Волейбол игра.	1		
93	Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой.	1		
94	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
95	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
96	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
97	Эстафетный бег(круговая эстафета 4*100м).	1		
98	Кроссовая подготовка (500м).	1		
99	Кроссовая подготовка (500м).	1		
100	Кроссовая подготовка (1000м).	1		
101	Кроссовая подготовка (2000м без учёта времени).	1		
102	Техника бега в равномерном темпе (6 минут). Упражнения на пресс.	1		
	<b>Итого за год</b>	<b>102 часа</b>		

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 11 классов(юноши)**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015).

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г.№ 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г). Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г, №1645 в пункт 1 внесены изменения.



**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	45	45	45	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Кроссовая.	6	6	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	25	25	25	25
2	<b>Вариативная часть</b>	53	53	53	53
2.1	Баскетбол	12	12	12	12
2.2	Волейбол.	44	44	44	44
	Итого	102	102	102	102

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.**

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.**

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Демонстрировать. Нормативы ГТО**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,8	16,2
	Бег 30 м, с.	4,3	4,8
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	18
	Прыжок в длину с места, см	240	210
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	12,20	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 11 класс (юноши)**

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта и стартового разгона.	1		
3	Бег 30 м на результат.	1		

4	Техника бега на 100 метров.	1		
5	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
6	Техника прыжка в длину с места.	1		
7	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
9	Развитие скоростных способностей. Футбол игра.	1		
10	Круговая эстафета. Футбол игра.	1		
11	Метание малого мяча на дальность.	1		
12	Метание гранаты(700г) на дальность.	1		
13	Метание гранаты(700г) на дальность.	1		
14	Техника бега в равномерном темпе (9 минут). Футбол игра.	1		
15	Развитие выносливости. Футбол игра.	1		
16	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
17	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.			
18	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
19	Кроссовая подготовка (500м).	1		
20	Кроссовая подготовка (500м).	1		
21	Кроссовая подготовка (1000м).	1		
22	Кроссовая подготовка (3000м без учёта времени).	1		
23	Техника прыжка в высоту с разбега способом-фосбери-флоп.	1		
24	Техника прыжка в высоту с разбега способом-фосбери-флоп.	1		
25	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте в различных стойках.	1		
26	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от	1		

	груди на месте.			
27	Остановка двумя шагами и прыжком. Поворот без мяча и с мячом.	1		
28	Основные правила и организация в баскетбол.	1		
29	Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками.	1		
30	Техника ведения мяча в движении в различных стойках и чередованием рук.	1		
31	Техника броска одной рукой с места и в движении.	1		
32	Эстафета с ведением мяча и бросками в корзину.	1		
33	Техника броска мяча двумя руками с места и в движении.	1		
34	Техника броска мяча двумя руками с места и в движении. Игра Баскетбол 3х3.	1		
35	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения - поворот ускорение.	1		
36	Учет техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
37	Волейбол. Основы техники и тактики игры.	1		
38	Техника приёма передачи мяча.	1		
39	Приём передачи мяча снизу.	1		
40	Приём передачи мяча сверху.	1		
41	Передача мяча в парах, у стены.	1		
42	Стойки и перемещения. Техника владения мячом.	1		
43	Тактика нападения, тактика защиты.	1		
44	Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1		
45	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1		

46	Верхняя прямая подача мяча.	1		
47	Взаимодействие игроков в игре.	1		
48	Взаимодействие игроков в игре.	1		
	<b><i>Спортивные игры</i></b> <b><i>Гимнастика</i></b>			
49	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
50	Остановка двумя шагами и прыжком. Поворот без мяча и с мячом.	1		
51	Основные правила и организация в баскетбол.	1		
52	Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками.	1		
53	Техника ведения мяча в движении в различных стойках и чередованием рук.	1		
54	Техника броска одной рукой с места и в движении.	1		
55	Техника приёма передачи мяча.	1		
56	Приём передачи мяча снизу.	1		
57	Приём передачи мяча сверху.	1		
58	Передача мяча в парах, у стены.	1		
59	Стойки и перемещения. Техника владения мячом.	1		
60	Тактика нападения, тактика защиты.	1		
61	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.	1		
62	Упражнения на гибкость-наклон туловища вперёд.	1		
63	Упражнения на развитие пресса.	1		
64	Бег на выносливость. Упражнения на координацию движений.	1		
65	Техника подтягивания в висе на высокой перекладине.	1		
66	Техника выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь.	1		
67	Техника выполнения кувырка			

	вперёд и назад.			
68	Техника выполнения кувырка вперёд и назад.	1		
69	Техника и выполнение опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги.	1		
70	Техника лазания по канату в три приёма.	1		
71	Техника лазания по канату в три приёма.	1		
72	Упражнения на развитие гибкости у гимнастической лестницы.	1		
73	Техника выполнения акробатических упражнений- стойка на руках у стены. Наклоны туловища вперёд.	1		
74	Техника выполнения акробатических упражнений- стойка на руках у стены. Наклоны туловища вперёд.	1		
75	Ходьба на брусках в упоре на руках, махи, соскок.	1		
76	Ходьба на брусках в упоре на руках, махи, соскок.	1		
77	Упражнение на силу-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
78	Комбинация на брусках. Поднимание туловища за 1 минуту.	1		
	<b>Легкая атлетика.</b>			
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетки. Развитие скоростных способностей.	1		
80	Спринтерский бег. Техника низкого старта и стартового разгона.	1		
81	Бег 30 м на результат.	1		
82	Техника бега на 100 метров.	1		
83	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		

84	Техника прыжка в длину с места.			
85	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		
86	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
87	Развитие скоростных способностей. Футбол игра.	1		
88	Круговая эстафета. Футбол игра.	1		
89	Метание малого мяча на дальность.	1		
90	Метание гранаты(700г) на дальность.	1		
91	Метание гранаты(700г) на дальность.	1		
92	Техника бега в равномерном темпе (9 минут). Футбол игра.	1		
93	Развитие выносливости. Футбол игра.	1		
94	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
95	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
96	Техника прыжка в длину с разбега способом-согнув ноги.	1		
97	Эстафетный бег(круговая эстафета 4*100).	1		
98	Кроссовая подготовка (500м).	1		
99	Кроссовая подготовка (500м).	1		
100	Кроссовая подготовка (1000м).	1		
101	Кроссовая подготовка (3000м без учёта времени).	1		
102	Техника бега в равномерном темпе (9 минут). Футбол игра.	1		
	<b>Итого за год</b>	<b>102</b>		
		<b>часа</b>		