


МОУ «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева
г. Балашова Саратовской области»

Рассмотрено
на заседании МО

« 28 » августа 2020 г.

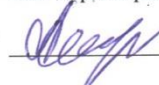
Руководитель МО

 /Клушина А.В./

Согласовано

«28» августа 2020 г.

Зам. директора по УВР

 /Астахова С.А./



Приказ № 280 от 28.08.2020 г.

«ГИМНАЗИЯ

ИМЕНИ

ДИРЕКТОРА

МОУ «Гимназия им. Ю.А. Гарнаева»

Директор
/Фугнюк С.И./

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов

(уровень среднего общего образования)

учителя первой квалификационной категории

Клушина Александра Валентиновича

учителя высшей квалификационной категории

Струговщикова Александра Владимировича

Рассмотрено на заседании

педагогического совет

протокол №1 о

28 августа 2020 г.

Балашов 2020 г.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. приказ № 1644, 31 декабря 2015 г. приказ № 1577;
3. "Примерная основная образовательная программа среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 “О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
5. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 08 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
6. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы.- М.; Просвещение,2011г.)
7. Учебный план гимназии;
8. Основная образовательная программа МОУ «Гимназия имени Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты

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

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения,
- готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, к его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:
 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
 - способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
 - формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и

доброжелательного отношения к окружающим.

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

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей

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

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

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

В области трудовой культуры:

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних 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 (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познава-

- тельные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- **Коммуникативные универсальные учебные действия**
- **Выпускник научится:**
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
- **Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
- **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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 для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их 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

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

Предметные результаты, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры
В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- **В области физической культуры:**
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность обучающихся в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение следующим качественным критериям: степень владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Содержание учебного материала

№ п/п	Разделы	Количество часов 10 класс	Количество часов 11 класс
1.	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	24	24

1.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	15	15
1.6	Элементы единоборств	6	6
2.	Вариативная часть	18	18
2.1	Баскетбол	18	18
8.	Итого	105	105

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 10

Количество часов: 3 часа в неделю,

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура: 10-11 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.—5-е изд., перераб.-М.: Вентана-Граф, 2019./

№	Тема урока	Кол часо в	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения
Легкая атлетика		11 ч		
1-2	Правовые основы физической культуры и спорта. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике.	2		
3-4	Понятие о физической культуре личности. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
5	Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в длину с места.	1		
6-7	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 10 x 10 м.	2		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат с 4-х попыток. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9-10	Основные формы и виды физических упражнений. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность. Многоскоки.	2		
11	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Метание гранаты на дальность: Ю-700 гр., Д-500 гр., с 4-х попыток с 5-6 шагов разбега.	1		
Кроссовая подготовка		8ч		
12	Равномерный бег до 20 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. по кроссу.	1		
13-14	Адаптивная физическая культура. Равномерный бег до 22 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		

15-16	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за нами во время занятий физической культурой. Равномерный бег до 23 мин. Игры с мячом. Игра «бадминтон».	2		
17-18	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Равномерный бег до 23мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
19	Основы организации двигательного режима. Бег 3000 м. Юноши. Бег 2000 м. Девушки на время. Развитие выносливости.	1		
Волейбол		14ч		
20-21	Основная стойка волейболиста. Передача мяча сверху после перемещения в парах, приём мяча снизу. Прямой нападающий удар ч /з сетку. Инструктаж по Т.Б. по волейболу.	2		
22-23	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование передачи сверху после перемещения в парах, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар ч/з сетку зона №4. Подача. Игра волейбол.	2		
24-25	Понятие телосложение и характеристика его основных типов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в парах, передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прямой нападающий удар через сетку. Подача. Игра.	2		
26-27	Передача сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	2		
28-29	Способы регулирования массы тела человека. Совершенствование передачи сверху двумя руками, приём мяча снизу. Нападающий удар через сетку зона № 4;2. Учебная игра.	2		
30	Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар зона № 3. Групповое блокирование. Подача. Игра волейбол.	1		
31	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах. Одиночное блокирование. Нападающий удар в зоне№ 4. Подача. Игра.	1		

32-33	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар, блокирование. Поддача. Игра волейбол.	2		
Гимнастика		18 ч		
34	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике.	1		
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы и гибкости.	1		
36-37	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д). Упражнения на силу и гибкость.	2		
38-39	Подтягивание на высокой перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (Д). Упражнение на гибкость.	2		
40-41	Базовые виды спорта школьной программы (баскетбол). Подтягивание на высокой перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (Д). Упражнение на гибкость.	2		
42-43	Базовые виды спорта школьной программы (гандбол). Лазание по канату в три приёма, без помощи ног (Ю). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Развитие силы.	2		
44-45	Лазание по канату на скорость (Ю), упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Упражнения на силу.	2		
46-47	Базовые виды спорта школьной программы (волейбол). Длинный кувырок вперёд, стойка на руках (Ю). Кувырок назад в полу шпагат (Д). Переворот боком колесо.	2		
48-49	Базовые виды спорта школьной программы (футбол). Комбинация упражнений в акробатике №1 (Ю). Кувырок назад в полу шпагат. Переворот боком колесо. «Мост» из положения стоя (Д).	2		
50-51	Опорный прыжок через коня согнув ноги (Ю). Опорный прыжок через козла ноги врозь(Д). Упражнения на растяжку и	2		

	гибкость.			
	Элементы единоборств	бч		
52	Базовые виды спорта школьной программы (гимнастика с элементами акробатики). Самбо. Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей. Техника безопасности при занятиях самбо.	1		
53	Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ног. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей.	1		
54	Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.	1		
55	Базовые виды спорта школьной программы (легкая атлетика). Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1		

	Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Развитие силовых способностей.			
56	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.	1		
57	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.	1		
Волейбол		10ч		
58-59	Базовые виды спорта школьной программы (лыжная подготовка). Передача мяча сверху в парах с перемещением. Приём мяча снизу. Нападающий удар, блокирование. Подача.	2		
60-61	Базовые виды спорта школьной программы (элементы единоборства). Передача мяча сверху в тройках. Передача мяча сверху двумя руками спиной вперёд. Приём с подачи. Игра волейбол.	2		
62	Передача мяча сверху в парах с перемещением. Приём мяча снизу. Нападающий удар, блокирование. Подача.	1		
63	Передача мяча сверху в тройках. Передача мяча сверху двумя руками спиной вперёд. Приём с подачи. Игра волейбол.	1		
64-65	Базовые виды спорта школьной программы (плавание). Передача сверху в колонне. Приём мяча снизу в тройках. Нападающий удар через сетку. Подача. Игра волейбол. Судейство в волейболе.	2		
66-67	Как правильно тренироваться. Передача сверху в колонне. Приём мяча снизу в тройках. Нападающий удар через сетку. Игра.	2		
Баскетбол		18ч		

68	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Инструктаж по Т.Б. по баскетболу.	1		
69	Утренняя гимнастика. Остановки и перемещения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	1		
70-71	Простейшие приемы самомассажа. Ведение мяча в движении. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (3 x 2). Игра баскетбол. Правила игры.	2		
72-73	Простейшие приемы самомассажа. Остановки и перемещения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	2		
74-75	Совершенствуйте координационные способности. Ведение мяча в движении. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (3 x 2). Игра баскетбол. Правила игры.	2		
76-77	Ритмическая гимнастика для девушек. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Игра.	2		
78-79	Атлетическая гимнастика для юношей. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	2		
80-81	Роликовые коньки. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	2		
82-83	Оздоровительный бег. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Игра.	2		
84-85	Дартс. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	2		
Кроссовая подготовка		7ч		
86	Дартс. Бег до 22 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие	1		

	выносливости.			
87	Аэробика. Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
88-89	Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
90-91	Туризм. Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
92	Бег 3000 м. на результат (Ю). Бег 2000 м. на Результат (Д). Игры с мячом.	1		

Лёгкая атлетика		10ч		
93-94	Олимпийские игры современности. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	2		
95-96	Твой личный результат. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
97-98	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в длину с места.	2		
99-100	Примерные темы итоговых работ за курс средней школы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», с13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 10 x 10 м.	2		
101-102	Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность: Ю-700 гр., Д-500 гр., с 4-х попыток с 5-6 шагов разбега.	2		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 11

Количество часов: 3 часа в неделю,

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура: 10-11 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.—5-е изд., перераб.-М.: Вентана-Граф, 2019./

№	Тема урока	Кол	Календарные сроки
---	------------	-----	-------------------

		часо в	Дата по плану	Дата проведения
Легкая атлетика		11 ч		
1-2	Правовые основы физической культуры и спорта. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике.	2		
3-4	Понятие о физической культуре личности. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
5	Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в длину с места.	1		
6-7	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 10 x 10 м.	2		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат с 4-х попыток. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9-10	Основные формы и виды физических упражнений. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность. Многоскоки.	2		
11	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Метание гранаты на дальность: Ю-700 гр., Д-500 гр., с 4-х попыток с 5-6 шагов разбега.	1		
Кроссовая подготовка		8ч		
12	Равномерный бег до 20 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б. по кроссу.	1		
13-14	Адаптивная физическая культура. Равномерный бег до 22 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
15-	Способы регулирования физических нагрузок	2		

16	и контроля за нами во время занятий физической культурой. Равномерный бег до 23 мин. Игры с мячом. Игра «бадминтон».			
17-18	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Равномерный бег до 23мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
19	Основы организации двигательного режима. Бег 3000 м. Юноши. Бег 2000 м. Девушки на время. Развитие выносливости.	1		
Волейбол		14ч		
20-21	Основная стойка волейболиста. Передача мяча сверху после перемещения в парах, приём мяча снизу. Прямой нападающий удар ч /з сетку. Инструктаж по Т.Б. по волейболу.	2		
22-23	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Совершенствование передачи сверху после перемещения в парах, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар ч/з сетку зона №4. Подача. Игра волейбол.	2		
24-25	Понятие телосложение и характеристика его основных типов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в парах, передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прямой нападающий удар через сетку. Подача. Игра.	2		
26-27	Передача сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	2		
28-29	Способы регулирования массы тела человека. Совершенствование передачи сверху двумя руками, приём мяча снизу. Нападающий удар через сетку зона № 4;2. Учебная игра.	2		
30	Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар зона № 3. Групповое блокирование. Подача. Игра волейбол.	1		
31	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах. Одиночное блокирование. Нападающий удар в зоне№ 4. Подача. Игра.	1		
32-	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу в парах. Нападающий удар,	2		

33	блокирование. Поддача. Игра волейбол.			
	Гимнастика	18 ч		
34	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике.	1		
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы и гибкости.	1		
36-37	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д). Упражнения на силу и гибкость.	2		
38-39	Подтягивание на высокой перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (Д). Упражнение на гибкость.	2		
40-41	Базовые виды спорта школьной программы (баскетбол). Подтягивание на высокой перекладине. Подъём переворотом (Ю). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (Д). Упражнение на гибкость.	2		
42-43	Базовые виды спорта школьной программы (гандбол). Лазание по канату в три приёма, без помощи ног (Ю). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Развитие силы.	2		
44-45	Лазание по канату на скорость (Ю), упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Упражнения на силу.	2		
46-47	Базовые виды спорта школьной программы (волейбол). Длинный кувырок вперёд, стойка на руках (Ю). Кувырок назад в полу шпагат (Д). Переворот боком колесо.	2		
48-49	Базовые виды спорта школьной программы (футбол). Комбинация упражнений в акробатике №1 (Ю). Кувырок назад в полу шпагат. Переворот боком колесо. «Мост» из положения стоя (Д).	2		
50-51	Опорный прыжок через коня согнув ноги (Ю). Опорный прыжок через козла ноги врозь(Д). Упражнения на растяжку и гибкость.	2		

	Элементы единоборств	бч		
52	<p>Базовые виды спорта школьной программы (гимнастика с элементами акробатики). Самбо. Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей. Техника безопасности при занятиях самбо.</p>	1		
53	<p>Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ног. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей.</p>	1		
54	<p>Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.</p>	1		
55	<p>Базовые виды спорта школьной программы (легкая атлетика). Приемы самостраховки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком,</p>	1		

	скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Учебная схватка. Развитие силовых способностей.			
56	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.	1		
57	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей.	1		
Волейбол		10ч		
58-59	Базовые виды спорта школьной программы (лыжная подготовка). Передача мяча сверху в парах с перемещением. Приём мяча снизу. Нападающий удар, блокирование. Подача.	2		
60-61	Базовые виды спорта школьной программы (элементы единоборства). Передача мяча сверху в тройках. Передача мяча сверху двумя руками спиной вперёд. Приём с подачи. Игра волейбол.	2		
62	Передача мяча сверху в парах с перемещением. Приём мяча снизу. Нападающий удар, блокирование. Подача.	1		
63	Передача мяча сверху в тройках. Передача мяча сверху двумя руками спиной вперёд. Приём с подачи. Игра волейбол.	1		
64-65	Базовые виды спорта школьной программы (плавание). Передача сверху в колонне. Приём мяча снизу в тройках. Нападающий удар через сетку. Подача. Игра волейбол. Судейство в волейболе.	2		
66-67	Как правильно тренироваться. Передача сверху в колонне. Приём мяча снизу в тройках. Нападающий удар через сетку. Игра.	2		
Баскетбол		18ч		

68	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Инструктаж по Т.Б. по баскетболу.	1		
69	Утренняя гимнастика. Остановки и перемещения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	1		
70-71	Простейшие приемы самомассажа. Ведение мяча в движении. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (3 x 2). Игра баскетбол. Правила игры.	2		
72-73	Простейшие приемы самомассажа. Остановки и перемещения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	2		
74-75	Совершенствуйте координационные способности. Ведение мяча в движении. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (3 x 2). Игра баскетбол. Правила игры.	2		
76-77	Ритмическая гимнастика для девушек. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Игра.	2		
78-79	Атлетическая гимнастика для юношей. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	2		
80-81	Роликовые коньки. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	2		
82-83	Оздоровительный бег. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Игра.	2		
84-85	Дартс. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	2		
Кроссовая подготовка		7ч		
86	Дартс. Бег до 22 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие	1		

	выносливости.			
87	Аэробика. Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
88-89	Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
90-91	Туризм. Бег до 23 мин. Преодоление препятствий. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
92	Бег 3000 м. на результат (Ю). Бег 2000 м. на Результат (Д). Игры с мячом.	1		

	Лёгкая атлетика	10ч		
93-94	Олимпийские игры современности. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	2		
95-96	Твой личный результат. Низкий старт 40 м. Стартовый разгон 50 м. Бег по дистанции 80 м. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
97-98	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в длину с места.	2		
99-100	Примерные темы итоговых работ за курс средней школы. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», с13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 10 х 10 м.	2		
101-102	Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность: Ю-700 гр., Д-500 гр., с 4-х попыток с 5-6 шагов разбега.	2		