

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

---

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 «29» августа 2022г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /И.Е. Толстых/

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Пригорской СШ  
\_\_\_\_\_ /В.П. Понизовцев/  
Приказ от 31.08.2022г. № 330

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ /Е.Н. Веремьева/  
«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
среднего общего образования  
по физической культуре  
10 – 11 класса**

с. Пригорское,  
2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10 – 11 классов общеобразовательной школы и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями.);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пригорской средней школы Смоленского района Смоленской области, утвержденным постановлением Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области от 02.12.2015 № 1822
- основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Пригорской СШ (10-11 классы);
- учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

#### **УМК:**

Физическая культура: «Рабочие программы». Предметная линия учебников Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьяковой под редакцией М.Я. Виленского 10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год). В 11 классе – 66 часов в год, 2 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год).

Учебный предмет «Физическая культура » входит в предметную область «Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности».

Срок реализации настоящей программы – период освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

У ученика будет сформирован:

- опыт, направленный на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт;
- опыт, направленный на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыта природоохранных дел;
- опыт, направленный на разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт, направленный на ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт по оказанию помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыта самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Ученик получит возможность для формирования:

- необходимых социальных навыков, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты:**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

### **Выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия игровых видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### ***Критерии оценок по физической культуре в 10 – 11 классах.***

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

## **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

## **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих

темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **II. Содержание учебного предмета**

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах определена следующими тематическими блоками (разделами):

### ***Физическая культура как область знаний***

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Спортивные игры***

##### ***Волейбол***

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Психохимические процессы. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, приемы передачи сверху, приемы снизу, скидки, блокирование одиночное, групповое, амплуа игроков. Нападение из зон 2,3,4. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры. Передача сверху из разных зон.

### ***Баскетбол***

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

### ***Гимнастика***

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвешивание переворотом в упор силой, из вися подвешивание силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подвешивание переворотом, из упора согнувшись на руках подвешивание разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

### ***Легкая атлетика***

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Метание гранаты

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

### ***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания



## 10 класс

### Лёгкая атлетика

Инструктаж ОТ «Основы безопасности на уроках л/атлетики». Тестирование.

Прикладная легкая атлетика, беговые упражнения

Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты

Совершенствование техника выбегания из различных стартовых и.п. Стартовый разгон

Бег по дистанции, развитие скоростных способностей.

Развитие скор.-сил. к-в, разновидности бега

Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание. Отталкивание, фаза полета.

Инструктаж по ОТ легкая атлетика, кроссовая подготовка. Бег 1000 м.

Бег до 1000 м. Развитие скоростно силовых качеств

Бег до 1500 м. Развитие скоростно силовых качеств

Бег до 1500 м. Преодоление естественных препятствий

Бег до 1500 м. Преодоление искусственных препятствий

Бег до 2000 м.

Прыжки в высоту. Специальная прыжковая подготовка.

Метание гранаты. Современная спортивная классификация.

Прыжки в высоту с разбега. Прыжковая подготовка.

Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с разбега

Прыжки в длину с разбега. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег

### Волейбол

Инструктаж ОТ. Основы безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.

Прием мяча снизу с подачи. Работа в тройках.

Верхняя прямая подача Учебная игра.

Нижняя прямая подача Учебная игра

Передача сверху. Эстафеты с мячом.

Передача сверху. Работа в парах. Учебная игра

Передача из зоны 3. Подвижные игры с элементами волейбола

Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. *Викторина\**

Тактика игры в защите. Учебная игра

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств

Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование

Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование

Развитие волейбола в России. Учебная игра.

Учебная игра. Развитие координационных способностей

Тактика игры в нападении. Учебная игра

### Гимнастика

ОТ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.

Акробатика, разновидности кувырков вперед назад

Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема

Развитие силы. Упражнения на перекладине.

Упражнения на разновысоких брусьях (д), перекладине (м), развитие гибкости)

Строевые упражнения. «Красота и грация» - современные виды гимнастики. *Игра-практикум\**

Разновидности кувырка вперед. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Упражнения на перекладине. Теория: Компоненты основ культур здорового образа жизни

Перестроение в движении О.Р.У.с предметами на 24 счета

Перестроение в движении О.Р.У.с предметами повторение

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимнастическая полоса препятствий

### Баскетбол

ОТ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различных направлениях

Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.

Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра.  
Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,  
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед  
Самонаблюдение и самоконтроль. Игра 2х2  
Ведение мяча в простых и усложненных условиях  
Броски с различных дистанций. Учебная игра.  
Штрафные броски. Игра 3х3  
Учебная игра.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ОТ – лыжная подготовка. История и современное развитие физической культуры. Изучение безшажного хода  
Закрепление попеременного одношажного хода  
Закрепление попеременного двухшажного хода  
Закрепление одновременного одношажного хода  
Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости .  
Круговая тренировка для развития силовой выносливости  
Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости  
Изучение спусков с горы разными способами  
**Промежуточная аттестация. Тест**

## **11 класс**

### **Лёгкая атлетика**

Инструктаж ОТ «Основы безопасности на уроках л/атлетики». Тестирование.  
Прикладная легкая атлетика, беговые упражнения  
Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты  
Совершенствование техника выбегания из различных стартовых и.п. Стартовый разгон  
Бег по дистанции, развитие скоростных способностей.  
Развитие скор.-сил. к-в, разновидности бега  
Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание  
Прыжки в длину с разбега. Отталкивание, фаза полета.  
Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег  
Инструктаж по ОТ легкая атлетика, кроссовая подготовка. Бег 1000 м.  
Бег до 1000 м. Развитие скоростно силовых качеств  
Бег до 1500 м. Развитие скоростно силовых качеств  
Бег до 1500 м. Преодоление естественных препятствий  
Бег до 1500 м. Преодоление искусственных препятствий  
Бег до 2000 м.  
Прыжки в высоту. Специальная прыжковая подготовка.  
Метание гранаты. Современная спортивная классификация.  
Прыжки в высоту с разбега. Прыжковая подготовка.  
Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с разбега  
Прыжки в длину с разбега. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.

### **Волейбол**

Инструктаж ОТ. Основы безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.  
Прием мяча снизу с подачи. Работа в тройках.  
Верхняя прямая подача Учебная игра.  
Нижняя прямая подача Учебная игра  
Передача сверху. Эстафеты с мячом.  
Передача сверху. Работа в парах. Учебная игра  
Передача из зоны 3. Подвижные игры с элементами волейбола  
Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. *Викторина\**  
Тактика игры в защите. Учебная игра  
Тактика игры в нападении. Учебная игра  
Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  
 Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование  
 Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование  
 Развитие волейбола в России. Учебная игра.

Учебная игра. Развитие координационных способностей

### **Баскетбол**

ОТ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различных направлениях

Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.

Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед

Самонаблюдение и самоконтроль. Игра 2х2

Ведение мяча в простых и усложненных условиях

Броски с различных дистанций. Учебная игра.

Штрафные броски. Игра 3х3

Учебная игра.

### **Гимнастика**

ОТ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.

Акробатика, разновидности кувырков вперед назад

Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема

Развитие силы. Упражнения на перекладине.

Упражнения на разновысоких брусьях.(д), перекладине (м), развитие гибкости

Строевые упражнения. «Красота и грация» - современные виды гимнастики. *Игра-практикум\**

Разновидности кувырка вперед, Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

Упражнения на перекладине. Теория: Компоненты основ культур здорового образа жизни

Перестроение в движении О.Р.У.с предметами на 24 счета

Перестроение в движении О.Р.У.с предметами повторение

Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимнастическая полоса препятствий

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ОТ – лыжная подготовка. История и современное развитие физической культуры.

Совершенствование безшажного хода

Совершенствование одновременного одношажного хода

Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости .

Круговая тренировка для развития силовой выносливости

Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости

Совершенствование спусков с горы разными способами

### **Промежуточная аттестация. Тест**

## **III. Тематическое планирование, в том числе с учётом Рабочей программы воспитания**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов, (в том числе с учетом РПВ)	
		Классы	
		10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (0,5)	12 (0,5)
1.4	Лёгкая атлетика	16	16
1.5	Кроссовая подготовка	6	6
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	10	10
	Лыжная подготовка	7 (0,5)	5 (0,5)
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>66</b>

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре в 10 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 68.

По 2 часа в неделю. Всего учебных недель: 34.

Количество часов по четвертям: I четверть --- часа ; II четверть --- часа;  
III четверть \_\_\_\_ часов; IV четверть \_\_\_\_ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Инструктаж ОТ «Основы безопасности на уроках л/атлетики». Тестирование.		
2	Прикладная легкая атлетик, беговые упражнения		
3	Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты		
4	Совершенствование техника выбегания из различных стартовых и.п.		
5	Совершенствование техники выбегания из различных стартовых и.п. Стартовый разгон		
6	Бег по дистанции, развитие скоростных способностей.		
7	Развитие скоростно-силовых качеств, разновидности бега		
8	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание		
9	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание, фаза полета.		
10	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег		
<b>Волейбол</b>			
11	Инструктаж ОТ. Основы безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.		
12	Прием мяча снизу с подачи. Работа в тройках.		
13	Верхняя прямая подача Учебная игра.		
14	Нижняя прямая подача Учебная игра		
15	Передача сверху. Эстафеты с мячом.		
16	Передача сверху. Работа в парах. Учебная игра		
17	Передача из зоны 3. Подвижные игры с элементами волейбола		
18	Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. <i>Викторина*</i>		
19	Тактика игры в защите. Учебная игра		
20	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
<b>Гимнастика</b>			
21	ОТ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
22	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.		
23	Акробатика, разновидности кувырков вперед назад		
24	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема		
25	Развитие силы. Упражнения на перекладине.		
26	Упражнения на разновысоких брусьях.(д), перекладине (м), развитие гибкости)		
27	Строевые упражнения. «Красота и грация» - современные виды гимнастики. <i>Игра-практикум*</i>		
28	Разновидности кувырка вперед. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
29	Упражнения на перекладине. Теория: Компоненты основ культур здорового образа жизни		
30	Перестроение в движении О.Р.У. с предметами на 24 счета		
31	Перестроение в движении О.Р.У. с предметами повторение		
32	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимнастическая полоса препятствий		

<b>Баскетбол</b>			
33	ОТ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различных направлениях		
34	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
35	Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра.		
36	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта		
37	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед		
38	Самонаблюдение и самоконтроль. Игра 2х2		
39	Ведение мяча в простых и усложненных условиях		
40	Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
41	Штрафные броски. Игра 3х3		
42	Учебная игра.		
<b>Лыжная подготовка</b>			
43	Инструктаж по ОТ – лыжная подготовка. История и современное развитие физической культуры. Изучение безшажного хода		
44	Закрепление попеременного одношажного хода		
45	Закрепление попеременного двухшажного хода		
46	Закрепление одновременного одношажного хода		
47	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.		
48	Круговая тренировка для развития силовой выносливости		
49	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости		
<b>Волейбол</b>			
50	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		
51	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
52	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование		
53	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование		
54	Развитие волейбола в России. Учебная игра.		
55	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
<b>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>			
56	Инструктаж по ОТ легкая атлетика, кроссовая подготовка. Бег 1000 м.		
57	Бег до 1000 м. Развитие скоростно силовых качеств		
58	Бег до 1500 м. Развитие скоростно силовых качеств		
59	Бег до 1500 м. Преодоление естественных препятствий		
60	Бег до 1500 м. Преодоление искусственных препятствий		
61	Бег до 2000 м.		
62	Прыжки в высоту. Специальная прыжковая подготовка.		
63	Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с разбега		
64	Метание гранаты. Современная спортивная классификация.		
65	Прыжки в длину с разбега. Правила соревнования по прыжкам в длину		
66	Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с разбега		
67	Прыжки в длину с разбега. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.		
68	<b>Промежуточная аттестация. Тест</b>		

*\*С учетом Рабочей программы воспитания*

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре в 11 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 66.

По 2 часа в неделю. Всего учебных недель: 33.

Количество часов по четвертям: I четверть --- часа ; II четверть --- часа;  
III четверть \_\_\_\_ часов; IV четверть \_\_\_\_ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	Инструктаж ОТ «Основы безопасности на уроках л/атлетики». Тестирование.		
2	Прикладная легкая атлетика, беговые упражнения		
3	Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты		
4	Совершенствование техника выбегания из различных стартовых и.п.		
5	Совершенствование техники выбегания из различных стартовых и.п. Стартовый разгон		
6	Бег по дистанции, развитие скоростных способностей.		
7	Развитие скор.-сил. к-в, разновидности бега		
8	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание		
9	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание, фаза полета.		
10	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег		
<b>Волейбол</b>			
11	Инструктаж ОТ. Основы безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.		
12	Прием мяча снизу с подачи. Работа в тройках.		
13	Верхняя прямая подача Учебная игра.		
14	Нижняя прямая подача Учебная игра		
15	Передача сверху. Эстафеты с мячом.		
16	Передача сверху. Работа в парах. Учебная игра		
17	Передача из зоны 3. Подвижные игры с элементами волейбола		
18	Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. <i>Викторина*</i>		
19	Тактика игры в защите. Учебная игра		
20	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
<b>Гимнастика</b>			
21	ОТ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
22	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.		
23	Акробатика, разновидности кувырков вперед назад		
24	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема		
25	Развитие силы. Упражнения на перекладине.		
26	Упражнения на разновысоких брусьях.(д), перекладине (м), развитие гибкости		
27	Строевые упражнения. «Красота и грация» - современные виды гимнастики. <i>Игра-практикум*</i>		
28	Разновидности кувырка вперед, Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
29	Упражнения на перекладине. Теория: Компоненты основ культур здорового образа жизни		
30	Перестроение в движении О.Р.У. с предметами на 24 счета		
31	Перестроение в движении О.Р.У. с предметами повторение		
32	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Гимнастическая полоса препятствий		

<b>Баскетбол</b>			
33	ОТ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различных направлениях		
34	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
35	Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра.		
36	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта		
37	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед		
38	Самонаблюдение и самоконтроль. Игра 2х2		
39	Ведение мяча в простых и усложненных условиях		
40	Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
41	Штрафные броски. Игра 3х3		
42	Учебная игра.		
<b>Лыжная подготовка</b>			
43	Инструктаж по ОТ – лыжная подготовка. История и современное развитие физической культуры. Изучение безшажного хода		
44	Изучение одновременного одношажного хода		
45	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости .		
46	Круговая тренировка для развития силовой выносливости		
47	Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости		
<b>Волейбол</b>			
48	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча		
49	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
50	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование		
51	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование		
52	Развитие волейбола в России. Учебная игра.		
53	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
<b>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>			
54	Инструктаж по ОТ легкая атлетика, кроссовая подготовка. Бег 1000 м.		
55	Бег до 1000 м. Развитие скоростно силовых качеств		
56	Бег до 1500 м. Развитие скоростно силовых качеств		
57	Бег до 1500 м. Преодоление естественных препятствий		
58	Бег до 1500 м. Преодоление искусственных препятствий		
59	Бег до 2000 м.		
60	Прыжки в высоту. Специальная прыжковая подготовка.		
61	Прыжки в высоту с разбега. Прыжковая подготовка.		
62	Метание гранаты. Современная спортивная классификация.		
63	Метание гранаты. Тест -подтягивание		
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
65	Прыжки в длину с разбега. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.		
66	<b>Промежуточная аттестация. Тест</b>		

\*С учетом Рабочей программы воспитания