



## Пояснительная записка

### Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции от 29.06.2017).
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Авторской программы составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.

### Цели учебного предмета.

#### Изучением физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

в 10 классе – 102 часа в год;

в 11 классе – 102 часа в год;

Физическая культура в средней школе изучается с 10 по 11 классы. Общее число учебных часов за 2 года обучения – 204. Учебный год длится 34 недели.

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и обеспечены УМК для 10 – 11 классов авторов В.И Ляха, А.А. Зданевича.

Данный учебно-методический комплекс для изучения курса физической культуры в 10 – 11 классах содержит учебники, методические пособия, электронные мультимедийные издания.

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры:**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

##### **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 саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, 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, 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);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **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 и инвалидам; 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.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

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

#### **Личностные результаты в сфере отношения 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;
- 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.

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

### **1. 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.

### **2. 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 познавательные) 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.

### **3. 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;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 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.

### **Предметные результаты освоения**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

#### **Выпускник на базовом уровне 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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 на базовом уровне 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 национальных видов спорта;
- выполнять нормативные 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.

## Содержание учебного предмета

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

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

## Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся средней школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:  
**Отметка «5»** - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

**Отметка «4»** выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

**Отметку «3»** заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

**Отметка «2»** выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень двигательной подготовленности** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;
- отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

### Тематическое поурочное планирование. 10 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Планируемые предметные результаты обучения
		Легка атлетика 26ч	
		13ч (1четверть)	
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег 60м,100м	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Основные правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>ЗНАТЬ:</b> -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -все фазы прыжка в длину с разбега; -правила соревнований по прыжкам в длину <b>УМЕТЬ</b> -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м (зачет)	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Знакомство с техникой эстафетного бега.	
3	Финиширование. Бег 100м, 400м	Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Финиширование.	
4	Бег 400м (зачет). Бег по виражу.	Бег по дистанции 400м,800м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5	Бег 800м. Развитие скоростной выносливости	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	

6	Эстафетный бег. Бег 800м (зачет)	Бег 800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	-бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега; -метать гранату в цель и на заданное расстояние.
7-8	Прыжок в длину «согнув ноги» (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	
9-10	Метания гранаты на дальность.(зачет)	Метание гранаты 500-700г на дальность с 5-6 шагов с разбега.	
11	Толкание ядра (зачет)	Толкание ядра. Спортивные игры. Бег по виражу.	
12	Бег 2-3км. (зачет)	Бег по дистанции 2км. Спортивная игра «Ляпта». Круговая эстафета.	
13	Прыжок в длину с места (зачет)	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.	
Волейбол 18ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Перемещения. Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях волейболом -правила игры, жесты судей -терминологию игры УМЕТЬ: -выполнять тактико-технические действия в игре - выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; - проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах.
2-3	Передача мяча сверху и снизу над собой (зачет)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
4-5	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку в движении.(зачет)	Передача мяча сверху двумя руками, в прыжке в парах ,стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	
6-7	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку в движении (зачет)	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
8-9	Верхняя прямая подача (зачет)	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	
10-12	Прямой нападающий удар через сетку (зачет).Блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	
13-15	Учебно–тренировочная игра (зачет)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	

16-17	Тактика свободного нападения. Судейство игры.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.		
18	Презентация. Тестирование. ИКТ.	« Жесты судей, правила игры в волейбол»		
Гимнастика 18ч				
1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Влияние биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>ЗНАТЬ:</b> -технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнениях; -правила страховки и самостраховки; -терминологию в гимнастике.  <b>УМЕТЬ</b> -выполнять комплекс акробатических упражнений.  -выполнять комбинацию из разученных элементов; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений -строевые упражнения;  -выполнять опорный прыжок; - проявлять дисциплинированность и трудолюбие	
2-3	Висы, упоры. Строевые упражнения (зачет). Развитие силы рук.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
4	Подтягивание (зачет) Развитие силы.	Подтягивание в висе. Выполнение подъема переворота на технику. Развитие гибкости. Упражнение на гимнаст. стенке и скамейке.		
5-7	Акробатика. (зачет) Развитие гибкости.	Кувырок прыжком, стойка на голове «силой» (мальчики). Длинный кувырок. Стойка на руках. «Колесо». Прыжки на 180,360 градусов		
8-9	Лазание по канату (зачет)	Акробатическая комбинация. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Лазание по канату		
10-11	Снарядовая гимнастика.(зачет)	Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Подъем переворотом силой из вися. Перемахи. Эстафеты.		
12-13	Развитие гибкости. Круговая тренировка.	Работа на станциях. Развитие силы рук, ног. Развитие физических качеств. Принятие норм ГТО.		
14-16	Опорный прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей		
17	Прыжки на скакалке (зачет) Развитие прыгучести.	Работа по станциям. Отжимание Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий		
18	Презентация. Тестирование	«Спортивная акробатика». Правила соревнований.		
Лыжный спорт 24ч				
1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Эстафеты.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км		
2	Попеременный 2х шажный ход.(зачет)	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах.		
3-4	Одновременный двушажный ход. (зачет)	Температурный режим. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км		

5-6	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. (зачет)	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	<b>УМЕТЬ:</b> -применять изученные лыжные ходы на дистанции.  <b>Выполнять:</b> -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения - повороты -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь
7-8	Преодоление подъемов и препятствий (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	
9-10	Повороты переступанием на месте и в движении. (зачет)	Спуски и подъемы. Прохождение 4км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево.	
11-12	Передвижение коньковым ходом. (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе	
13-14	Преодоление контруклонов, бугров и впадин. (зачет)	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	
15-16	Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости.	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Торможение и поворот упором	
17-18	Торможение и поворот упором (зачет)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 4 -5км. с совершенствованием пройденных ходов.	
19-20	Горнолыжная эстафета .Тактика лыжных гонок.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
21-23	Прохождение дистанции до3- 5км (д); (зачет)	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	
24	Презентация. Тестирование	« Зимние олимпийские виды» Правила соревнований.	

**Баскетбол 16ч**

1	Инструктаж ТБ по баскетболу. Ведение мяча в движении	Передвижение игрока с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	<b>Знать:</b> - правила техники безопасности при занятиях баскетболом -правила соревнований; -тактические действия в борьбе за мяч.  <b>Уметь:</b> -выполнять комбинации из освоенных
2-3	Варианты ведения мяча с остановками, поворотами. (зачет)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	
4-5	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.(зачет)	Передвижение игрока. Повороты с мячом.. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	

6-7	Броски мяча по кольцу со средней дистанции (зачет)	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	элементов техники передвижений - выполнять передачи мяча разными способами; -выполнять броски разными способами; - применять в игре защитные действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах.
8-9	Броски в движении одной от плеча. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	
10-12	Штрафные броски (зачет) Вырывание и выбивание мяча	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	
13-14	Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Учебная игра. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
15	Судейство игры.(зачет )	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
16	Презентация. Тестирование.	« Жесты судей, правила игры в баскетбол». Тестирование.	

**Легкая атлетика 13ч (4четверть)**

1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Развитие координации.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с/м. Инструктаж техники безопасности по л/а.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать -бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега;
2	Равномерный бег до 7мин(зачет) Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с/м.	
3	Прыжки в длину с места (зачет). Бег 100м	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с/м.	
4	Бег 100м (зачет). Бег 400м.	Высокий и низкий старт на 100м . Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции 400 м. Эстафетный бег	
5-6	Бег 400 (зачет) Развитие скоростной выносливости.	Бег по дистанции 400м,800м. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
7-8	Метание гранаты Толкание ядра (зачет)	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра.	
9-11	Прыжки в/д с/р (зачет) Бег 800м.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
12	Бег 2-3 км (зачет) Спортивные игры	Бег 2-3км. Преодоление горизонтальных препятствий.. Развитие выносливости. Игровые задания. Эстафеты	
13	Презентация. Тестирование.	«Рекорды легкой атлетики». Тестирование. Правила соревнований	

	по прыжкам в длину с разбега.	-метать гранату в цель и на заданное расстояние.
Всего 102 часа.		

### Тематическое планирование. 11класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Планируемые предметные результаты обучения	
		Легка атлетика 26ч	13ч (1четверть)	
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег 60м,100м	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Основные правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>ЗНАТЬ:</b> -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -все фазы прыжка в длину с разбега; -правила соревнований по прыжкам в длину <b>УМЕТЬ</b> -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать -бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега; -метать гранату в цель и на заданное расстояние.	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м (зачет)	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Знакомство с техникой эстафетного бега.		
3	Финиширование. Бег 100м, 400м	Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Финиширование.		
4	Бег 400м (зачет). Бег по виражу.	Бег по дистанции 400м,800м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5	Бег 800м. Развитие скоростной выносливости	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
6	Эстафетный бег. Бег 800м (зачет)	Бег 800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
7-8	Прыжок в длину «согнув ноги» (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.		
9-10	Метания гранаты на дальность.(зачет)	Метание гранаты 500-700г на дальность с 5-6 шагов с разбега.		
11	Толкание ядра (зачет)	Толкание ядра. Спортивные игры. Бег по виражу.		
12	Бег 2-3км. (зачет)	Бег по дистанции 2км. Спортивная игра «Ляпта». Круговая эстафета.		
13	Прыжок в длину с места (зачет)	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.		
		Волейбол 18ч.		

1	Инструктаж по ТБ. Перемещения. Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила техники безопасности при занятиях волейболом</li> <li>-правила игры, жесты судей</li> <li>-терминологию игры</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять тактико-технические действия в игре</li> <li>- выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия;</li> <li>- проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах.</li> </ul>
2-3	Передача мяча сверху и снизу над собой (зачет)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
4-5	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку в движении.(зачет)	Передача мяча сверху: в прыжке в парах ,стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
6-7	Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку в движении.(зачет)	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
8-9	Верхняя прямая подача (зачет)	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	
10-12	Прямой нападающий удар через сетку (зачет).Блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	
13-15	Учебно–тренировочная игра (зачет)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
16-17	Тактика свободного нападения. Судейство игры.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	
18	Презентация. Тестирование.ИКТ.	« Жесты судей, правила игры в волейбол»	

**Гимнастика 18ч**

1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Влияние биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнениях;</li> <li>-правила страховки и самостраховки;</li> <li>-терминологию в гимнастике.</li> </ul> <p><b>УМЕТЬ</b></p>
2-3	Висы, упоры. Строевые упражнения (зачет). Развитие силы рук.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке.	
4	Подтягивание (зачет) Развитие силы.	Подтягивание в виси. Выполнение подъема переворота на технику. Развитие гибкости. Упражнение на гимн. стенке и	

		скамейке.	-выполнять комплекс акробатических упражнений.
5-7	Акробатика. (зачет) Развитие гибкости.	Кувырок прыжком, стойка на голове «силой» (мальчики). Длинный кувырок. Стойка на руках. «Колесо». Прыжки на 180,360 градусов	-выполнять комбинацию из разученных элементов;
8-9	Лазание по канату (зачет)	Акробатическая комбинация. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Лазание по канату	- самостоятельно выполнять комплексы упражнений
10-11	Снарядовая гимнастика.(зачет)	Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Подъем переворотом силой из вися. Перемахи. Эстафеты.	-строевые упражнения;
12-13	Развитие гибкости. Круговая тренировка.	Работа на станциях. Развитие силы рук, ног. Развитие физических качеств. Принятие норм ГТО.	-выполнять опорный прыжок;
14-16	Опорный прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	- проявлять дисциплинированность и трудолюбие
17	Прыжки на скакалке (зачет) Развитие прыгучести.	Работа по станциям. Отжимание Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий	
18	Презентация. Тестирование	«Спортивная акробатика». Правила соревнований.	
Лыжный спорт 24ч			
1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Эстафеты.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	<b>ЗНАТЬ:</b> -требование инструкции техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
2	Попеременный 2х шажный ход.(зачет)	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах.	-технику лыжных ходов
3-4	Одновременный двушажный ход. (зачет)	Температурный режим. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	<b>УМЕТЬ:</b> -применять изученные лыжные ходы на дистанции.
5-6	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. (зачет)	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	
7-8	Преодоление подъемов и препятствий (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	<b>Выполнять:</b>
9-10	Повороты переступанием на месте и в движении. (зачет)	Спуски и подъемы. Прохождение 4км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево.	-лыжные ходы;
11-12	Передвижение коньковым ходом. (зачет)	Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 5 км.	-спуски и подъёмы;

		в среднем темпе	-торможения
13-14	Преодоление контруклонов, бугров и впадин. (зачет)	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	- повороты
15-16	Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости.	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Торможение и поворот упором	-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.
17-18	Торможение и поворот упором (зачет)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 4 -5км. с совершенствованием пройденных ходов.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь
19-20	Горнолыжная эстафета .Тактика лыжных гонок.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
22-23	Прохождение дистанции до3- 5км ; (зачет)	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	
24	Презентация.Тестирование	« Зимние олимпийские виды». «Олимпийские игры»	
<b>Баскетбол 16ч</b>			
1	Инструктаж ТБ по баскетболу. Ведение мяча в движении	Передвижение игрока с мячом. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Знать: - правила техники безопасности при занятиях баскетболом
2-3	Варианты ведения мяча с остановками, поворотами. (зачет)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	-правила соревнований; -тактические действия в борьбе за мяч.
4-5	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.(зачет)	Передвижение игрока. Повороты с мячом.. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
6-7	Броски мяча по кольцу со средней дистанции (зачет)	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	- выполнять передачи мяча разными способами;
8-9	Броски в движении одной от плеча. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	-выполнять броски разными способами;
10-12	Штрафные броски (зачет) Вырывание и выбивание мяча	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	- применять в игре защитные

13-14	Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Учебная игра. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах.
15	Судейство игры.(зачет )	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	
16	Презентация. Тестирование.	« Жесты судей, правила игры в баскетбол». Тестирование.	

Легкая атлетика 13ч (4четверть)

1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Развитие координации.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с/м. Инструктаж техники безопасности по л/а.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -отвечать на вопросы и задавать -бегать с максимальной скоростью 100м; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 20мин; -прыгать в длину с разбега; -метать гранату в цель и на заданное расстояние.
2	Равномерный бег до 7мин(зачет) Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с/м.	
3	Прыжки в длину с места (зачет). Бег 100м	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с/м.	
4	Бег 100м (зачет). Бег 400м.	Высокий и низкий старт на 100м . Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции 400 м. Эстафетный бег	
5-6	Бег 400 (зачет) Развитие скоростной выносливости.	Бег по дистанции 400м,800м. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
7-8	Метание гранаты Толкание ядра (зачет)	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра.	
9-11	Прыжки в/д с/р (зачет) Бег 800м.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
12	Бег 2-3 км (зачет) Спортивные игры	Бег 2-3км. Преодоление горизонтальных препятствий.. Развитие выносливости. Игровые задания. Эстафеты	
13	Презентация. Тестирование.	«Рекорды легкой атлетике». Тестирование. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	
Всего 102 часа.			