

Приложение № 1 к приказу № 83 - ОД
«Об утверждении Основной
образовательной программы
среднего общего образования
от « 31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы

Составитель: Зотова Т.В., Радостев М.И.
учителя физической культуры
МБОУ Волковской СОШ

п. Новый, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, , в ред. от 29 июня 2017 г);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 25 июня 2016 г. №2/16-з);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Волковской СОШ;
- Положения о рабочей программе.

Обучение ведется по учебнику: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. 237 с.

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.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются: - развитие двигательной активности учащихся; - достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств; - повышение функциональных возможностей основных систем организма; - формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; - формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека; - приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей; - формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в средней школе, составляет 204 ч (три часа в неделю в каждом классе): 10 класс — 102 ч; 11 класс — 102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержательные линии учебника позволяют достичь личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
 - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
 - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
 - игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
 - туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
 - спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.
- К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета:

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;

- 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 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

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

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.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№ урока п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на:		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую работу
I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17			
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках по ФК, первичный инструктаж – легкая атлетика, спортивные и подвижные игры	1		1	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1	
3.	Тестирование спринтерского бега	1	1		
4.	Специальные беговые упражнения	1		1	
5.	Эстафеты	1		1	
6.	Тестирование бега на 100м	1	1		
7.	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги», метание малого мяча	1		1	
8.	Техника прыжка в длину с разбега	1		1	
9.	Метание на дальность малый мяч	1		1	
10.	Техника метания на дальность малый мяч	1		1	

11.	Техника метания на дальность гранаты	1		1	
12.	Оценивание техники метания гранаты на дальность	1	1		
13.	Кроссовая подготовка	1		1	
14.	.Специальные беговые упражнения	1		1	
15.	Бег на скорость 500м.	1	1		
16.	Развитие выносливости	1		1	
17.	Развитие выносливости.	1		1	
II.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	9			
18.	Комплекс общеразвивающих упражнений	1		1	
19.	Развитие основных двигательных качеств	1		1	
20.	Основные двигательные качества , развитие	1		1	
21.	Определение уровня основных физических качеств - координационных способностей	1		1	
22.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	

23.	Развитие силовых качеств	1		1	
24.	Скоростно-силовая подготовка	1		1	
25.	Развитие силовых качеств	1		1	
26.	Развитие гибкости	1		1	
27.	Урок здоровья, эстафеты	1		1	
II четверть					
III	БАСКЕТБОЛ	20			
28.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, первичный инструктаж, спортивные и спортивные игры	1		1	
29.	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1		1	
30.	Техника приема и передачи мяча на месте, в парах. Ведение мяча на месте	1		1	
31.	Комбинация из изученных элементов игры	1		1	
32.	Ловля и передача двумя от груди	1		1	
33.	Техника ловли и передачи мяча двумя от груди	1		1	

34.	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	
35.	Техника броска мяча в движении	1		1	
36.	Передача одной от плеча в движении	1		1	
37.	Броски в кольцо в движении	1		1	
38.	Ведение мяча с изменением направления	1		1	
39.	Бросок мяча в движении	1		1	
40.	Учебная игра в баскетбол	1		1	
41.	Ведение с изменением направления. Учебная игра в баскетбол	1		1	
42.	Индивидуальные действия в защите и нападении (1X1)	1		1	
43.	Персональная защита	1		1	
44.	Учебная игра	1		1	
45.	Штрафной бросок	1		1	
46.	Ловля и передача в движении	1		1	

47.	Учебная игра	1		1	
48.	Учебная игра	1		1	
IV	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20			
49.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, первичный инструктаж по лыжной подготовке и гимнастике с основами акробатики	1		1	
50-51.	Скользящий шаг. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ход	2		2	
52.	Гимнастика с основами акробатики	1		1	
53-54.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажных ход	2		2	
55.	Кувырок вперед, назад. Равновесие на одной ноге.	1		1	
56.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажных и одношажный ход	1		1	
57.	Скользящий шаг	1		1	
58.	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д)	1		1	

59.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	1		1	
60.	Одновременный одношажный ход	1		1	
61.	Равновесие на одной ноге. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д)	1		1	
62.	Одновременный одношажный ход. Спуск. подъем	1		1	
63.	Попеременный двухшажный ход	1		1	
64.	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост их положения стоя с помощью(м), кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д). Равновесие на одной ноге	1		1	
65-66.	Спуск, подъем. Коньковый ход. Развитие общей выносливости. Одновременный одношажный ход	2		2	
67.	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д), Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д)	1		1	
68-69.	Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости	2		2	
70.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д).	1		1	

71-72.	Развитие скоростной выносливости. Коньковый ход	2		2	
73.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1	
74-75.	Совершенствование техники ранее изученных ходов	2		2	
76.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1	
77-78.	Эстафеты, подвижные игры на лыжах.	2		2	
IV четверть					
V	ВОЛЕЙБОЛ	12			
79.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, первичный инструктаж легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.	1		1	
80.	Передвижения, остановки, повороты и стойки, передачи	1		1	
81.	Варианты техники приема и передачи мяча сверху двумя	1		1	
82.	Стойка игрока и перемещение. Прием и передача двумя снизу	1		1	
83.	Передача после перемещения снизу и сверху двумя	1		1	

84.	Оценивание техники приема и передачи после перемещения	1	1		
85.	Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая)	1		1	
86.	Техника приема и передачи. Игры в парах	1		1	
87.	Прием мяча снизу двумя и передача	1		1	
88.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	1		1	
89.	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	1		1	
90.	Оценивание техники приема и передачи снизу двумя	1	1		
IV	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
91.	Спринтерский и эстафетный бег	1		1	
92.	Старты с различных положений	1		1	
93.	Спринтерский бег	1		1	
94.	Спринтерский бег на 100м.	1		1	
95.	Метание гранаты на дальность	1		1	

96.	Метание гранаты на дальность	1		1	
97.	Прыжки в длину с разбега	1		1	
98.	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега	1		1	
99.	Развитие выносливости.	1		1	
100.	Кросс на 2000м. на результат	1	1		
101-102.	Сдача нормативов ГТО	2	2		

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
11 класс**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность
	1 четверть				
Раздел	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (все четверти)			
Раздел	Легкая атлетика	17			
Раздел	Выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО	4			
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1		1	
2-3	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение.	2		2	
4-5	Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м)	2		2	
6-7	Бег на короткие дистанции (челночный бег 3х10м, эстафетный бег)	2		2	
8	<u>Урок ГТО</u> . Тестирование бега на короткие дистанции (30м, 60м или	1	1		

	100м) и челночного бега 3х10м.				
9-10	Бег на длинные дистанции, кроссовая подготовка.	2		2	
11	Техника метания спортивного снаряда (гранаты) на дальность с разбега.	1		1	
12	Урок ГТО. Метание спортивного снаряда (гранаты) на дальность (700г – юноши, 500г – девушки).	1	1		
13-14	Кроссовая подготовка (3000м – юноши, 2000м – девушки).	2		2	
15	Урок ГТО. Тестирование бега на 3000м (юноши) и 2000м (девушки).	1	1		
16	Прыжки в длину с места, и с разбега.	1		1	
17	Прыжки в длину с разбега.	1		1	
18	Прыжки в высоту.	1		1	
19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		1	
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1		1	
21	Урок ГТО. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1		
Раздел	Единоборства.	3			
22	Самостраховка в единоборствах.	1		1	
23	Приемы борьбы стоя.	1		1	
24	Защита от удара ножом сверху, снизу и сбоку.	1		1	
	2 четверть				
Раздел	Гимнастика с элементами акробатики.	13			
Раздел	Выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО	2			
25	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики и спортивных игр.	1		1	
26	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1	
27	Кувырок вперед через препятствие.	1		1	

28	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1		1	
29	<u>Урок ГТО.</u> Подготовка к выполнению норматива ВФСК ГТО, 5 степени (наклон вперед из положения стоя на скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.). Урок методом круговой тренировки с элементами фитнеса.	1	1		
30-31	Акробатические комбинации.	2		2	
32	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		1	
33	<u>Урок ГТО.</u> Выполнению норматива ВФСК ГТО, 5 степени (наклон вперед из положения стоя на скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.). Урок методом круговой тренировки с элементами фитнеса.	1	1		
34-35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	2		2	
36-38	Опорные прыжки.	3		3	
39	Контрольный урок по теме: «Опорные прыжки»	1	1		
Раздел	Спортивные игры	9			
40	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	1		1	
41-42	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	2		2	
43-44	Волейбол. Подачи мяча.	2		2	
45	Волейбол. Нападающий удар.	1		1	
46	Волейбол. Защитные действия.	1		1	
47	Волейбол. Тактические действия.	1		1	
48	Контрольный урок по теме: «Волейбол».	1	1		
	3 четверть				
Раздел	Лыжная подготовка	16			
49	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на	1		1	

	уроках лыжной подготовки и спортивных игр.				
50	Прохождение дистанции на лыжах (свободный ход).	1		1	
51-52	Переход с одного лыжного хода на другой.	2		2	
53-54	Коньковый ход на лыжах.	2		2	
55-56	Лыжные эстафеты.	2		2	
57-58	Подъемы на склон и спуски со склона.	2		2	
59-60	Торможение и поворот «Упором».	2		2	
61-62	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	2		2	
63-64	Контрольный урок по теме: «Лыжная подготовка». (5000м – юноши, 3000м – девушки).	1	1	1	
Раздел	Спортивные игры	14			
65	Гандбол. Ведение и броски мяча в гандболе.	1		1	
66	Гандбол. Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе.	1		1	
67-68	Спортивная игра «Гандбол».	2		2	
69-70	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	2		2	
71	Баскетбол. Ведения и броски мяча в баскетбольную корзину.	1		1	
72-73	Баскетбол. Штрафные броски.	2		2	
74-75	Баскетбол. Защитные действия.	2		2	
76-77	Баскетбол. Тактические действия.	2		2	
78	Баскетбол. Игра по правилам.	1		1	
	4 четверть				
Раздел	Спортивные игры	3			
79	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1		1	
80	Баскетбол. Игра по правилам.	1		1	

81	Контрольный урок по теме: «Баскетбол».	1	1		
Раздел	Проектная деятельность на свободную тему в области: «Физическая культура»	2			
82	Подготовка проекта.	1			1
83	Защита проекта.	1			1
Раздел	Легкая атлетика	13			
84-85	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	2		2	
86	Тестирование бега на 30м.	1	1		
87	Тестирование бега на 60м.	1	1		
88	Тестирование бега на 100м.	1	1		
89	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	1		
90	Метание спортивного снаряда (гранаты) на дальность.	1		1	
91	Прыжки в длину с разбега.	1		1	
92	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1		1	
93	Тестирование бега на 3000м и 2000м.	1	1		
94	Шестиминутный бег.	1		1	
95	Эстафетный бег.	1		1	
96	Легкоатлетические эстафеты.	1		1	
Раздел	Спортивные игры	6			
97-98	Спортивные и подвижные игры.	2		2	
99-101	Спортивные игры по интересам.	3		3	
102	Подведение итогов. Вручение знаков и удостоверений ВФСК ГТО.	1		1	
Итого за год 102 ч.					

Учебно-методическое обеспечение, включая электронные образовательные ресурсы

Список литературы

Список литературы для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. 237 с.
2. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
3. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. М.: ВАКО, 2017.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приоритетный национальный проект «Образование»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>
7. Сайт: gto.ru

Список литературы для ученика

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. 237 с.
2. Сайт: gto.ru и другие интернет источники.

Контрольно-измерительные материалы

12

V. ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

13

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
	10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		