

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УШМУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩНОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«РАССМОТРЕННО»

протокол №__ от 29 августа 2022 г.
заседание ШМО

Руководитель
ШМО _____ Ермакова И.Н.

«УТВЕРЖДЕННО»

приказ №__ от 29 _____ 2022 г.

Директор школы _____ Попова А.Ю,

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы

Уровень: общеобразовательный

Учитель физической культуры: Петрова Н.М

2022г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 10-11 класс из расчёта 2 часа в неделю: 10кл-2ч, 11класс-2ч.

Общее количество часов- **136ч**

Срок реализации: 2 года

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость гранаты
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести

- гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение

умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Общая физическая подготовка.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладное-ориентированная подготовка. Прикладное-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 10 - 11 классы

№ п/п	Название раздела			
		10 кл.	11 кл.	
1	Знания о физической культуре			
2	Лёгкая атлетика	19	19	Тестирование физических результатов
3	Гимнастика	16	16	Тестирование физических результатов
4	Лыжная подготовка	12	12	Тестирование физических результатов
5	Спортивные игры:	21	21	
	Волейбол	6	6	
	Баскетбол	9	10	
	Футбол	6	5	
	Итого:	68	68	

Календарно -тематическое планирование 10 класс**Легкая атлетика (10 часов)**

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1	
3	Тестирование бега на 60 м. Техника старта с опорой на одну руку	1	
4	Техника метания гранаты на дальность	1	
5	Тестирование метания гранаты на дальность	1	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	
7	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
8	Тестирование бега на 2000 м	1	
9	Тестирование прыжка в длину с места	1	
10	Броски малого мяча на точность	1	

Спортивные игры (6 часов)

11	Футбол. Техника ведения мяча ногами	1	
12	Футбол. Техника передач мяча ногами	1	
13	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	
14	Футбол. Жонглирование мячом ногами	1	

15	Спортивная игра «Футбол»	1	
16	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)			
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	
18	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1	
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
22	Упражнения на брусьях	1	
23	Упражнения на брусьях	1	
24	Комбинации на брусьях	1	
25	Комбинации на брусьях	1	
26	Комбинации на брусьях	1	
27	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	
28	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	
29	Опорный прыжок	1	

30	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	
31	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	
32	Ритмическая гимнастика и ОФП	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	
34	Одновременный бесшажный ход	1	
35	Одновременный одношажный ход	1	
36	Чередование различных лыжных ходов	1	
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
38	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1	
39	Торможение и поворот «упором»	1	
40	Преодоление небольших трамплинов	1	
41	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
42	Прохождение дистанции 2 км	1	
43	Прохождение дистанции 3 км	1	
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	

Спортивные игры (15 часов)			
45- 47	Броски, передачи, передвижения в баскетболе	1	
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	
49	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
50	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1	
51	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	
52	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
53	Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам	1	
54	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1	
55	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1	
56	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
57	Баскетбол. Тактические действия	1	
58	Баскетбол. Игра по правилам	1	
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	
Легкая атлетика (9 часов)			
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	

61	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м	1	
62	Тестирование бега на 60 м	1	
63	Тестирование метания мяча на дальность	1	
64	Тестирование прыжка в длину с места	1	
65	Тестирование бега на 2000 м	1	
66	Эстафетный бег	1	
67	Тестирование наклона со скамьи из положения стоя	1	
68	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка	1	

Календарно-тематическое планирование в 11 классе			
№ уро-ка	Тема урока, раздел	Кол- во часов	Дата проведения
Знания о физической культуре. Легкая атлетика (11 часов)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1	
3	Тестирование бега на 60 м	1	
4	Спринтерский бег. Техника метания мяча	1	
5	Тестирование метания гранаты на дальность	1	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	
7	Техника прыжка в длину с разбега. Броски гранаты на дальность	1	
8	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
9	Тестирование бега на 2000 м	1	
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
Спортивные игры. Футбол (5 часов)			

12	Техника ведения мяча ногами	1	
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	
14	Жонглирование мячом ногами	1	
15	Спортивная игра «Футбол»	1	
16	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	
Гимнастика (16 часов)			
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	
18	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
22	Упражнения на брусьях	1	
23	Упражнения на брусьях	1	
24	Упражнения на брусьях	1	
25	Комбинации на брусьях	1	
26	Комбинации на брусьях	1	

27	Контрольный урок по теме «Брусья»	1	
28	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	
29	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	
30	Опорные прыжки	1	
31	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	
32	Ритмическая гимнастика и ОФП	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	
34	Одновременный бесшажный ход	1	
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	
36	Чередование различных лыжных ходов	1	
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
39	Торможение и поворот «упором»	1	
40	Преодоление небольших трамплинов	1	
41	Подъемы на склон и спуски со склона	1	

42	Прохождение дистанции 2 км	1	
43	Прохождение дистанции 3 км	1	
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	
Спортивные игры. Баскетбол (4 часа)			
45	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
46	Броски, передачи, передвижения в баскетболе	1	
47	Броски мяча по корзине с места и в движении	1	
48	Учебная игра в баскетбол	1	
Спортивные игры. Волейбол и баскетбол (12 часов)			
49	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	
50	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
51	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние, подачи	1	
52	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
53	Волейбол. Подачи и удары	1	
54	Волейбол. Тактические действия	1	
55	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1	

56	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	
57	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1	
58	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам	1	
59	Баскетбол. Тактические действия	1	
60	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1	
Легкая атлетика (8 часов)			
61	Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места	1	
62	Тестирование подтягивания. Полоса препятствий	1	
63	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	
64	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	
65	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1	
66	Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания гранаты на дальность	1	
67	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	
68	Тестирование бега на 1000 м. Эстафетный бег	1	

Наименование пособия	Авторы
Рабочие программы «Физическая культура» 6-9 класс	В.И.Лях
Физическая культура. Учебник для 5 -7 класса и 8 -9 класса	В.И. Лях, А.А. Зданевич
Авторская программа «Физическая культура»	В.И. Лях, А.А. Зданевич

УМК для учителя:

Дополнительная литература:

1. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" для физкультурно- спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий (2016 год, Изд. Минспорт России)

2. Твой олимпийский учебник (2019 год, Изд. СПОРТ)

3. От игры- к спорту. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков (1985 год, Изд. «Физкультура и спорт»)

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (2007 год, Изд.

Просвещение)

5. учебник Физическая культура 10-11 классы.В.И.Лях, А.А.Зданевич

6Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие

