

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С.СТАРОГАНЬКИНО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
_____ /

Протокол №1
от « 31 » августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора
ГБОУ СОШ с.Староганькино
по УВР
_____ /Курманаева В.Е.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директор ГБОУ
СОШ с. Староганькино
_____ Иванова Н.Н
Приказ № 69/3 от 31.08.21г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы:
среднее общее образование
10-11 класс**

Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа.

10-11 классы. М.: Просвещение, 2020г.

Предметная линия учебников: В.И.Лях, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение 2019 (базовый уровень).

Составитель: Иванов П.П., высшая категория.

Староганькино, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах ГБОУ СОШ с. Староганькино.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
4. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
5. Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
6. Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Устав ГБОУ СОШ с. Староганькино;
8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Староганькино.
9. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Порядок разработки и структура программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета. Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха (10-11 классы). Издательство "Просвещение", 2020г).

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики

учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа предназначена для учащихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной. Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы и специальной медицинской проводятся интегрировано с основной группой в соответствии с учебными программами при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестации учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является практический тест (сдача нормативов).

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у учащихся

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

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

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 час.

Распределение учебных часов по классам

Классы	еженедельное распределение учебных часов	количество учебных недель	количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недель	102 часов
11 класс	3 часа	33 недель	99 часов
<i>Итого:</i>			<i>201 часов</i>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация учащихся 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 учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность учащихся 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.

2. В сфере отношений учащихся 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); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в

Российской Федерации.

3. В сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность учащихся 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 учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений учащихся 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.

5. В сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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 отношения 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 отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений учащихся 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.

7. В сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к

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

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

8. Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе основные (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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 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). 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Сетка часов курса «Физическая культура» 10 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	37 часов
	Спортивные игры - Баскетбол.	20 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	20 часов
Итого 102 часа		

Тематическое планирование курса «Физическая культура» 11 класс (99 часов, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	34 часа
	Спортивные игры - Баскетбол.	20 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	20 часов
Итого 99 часов		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе уроков	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

			<p>и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • 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); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • Осуществлять <i>судейство</i> в избранном виде спорта.
--	--	--	---	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование				
	Физическое совершенствование	95	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Практически использовать приемы защиты и самообороны;

			<p>гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
Всего 102				
Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	В процессе уроков	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

			<p>организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • 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); • Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
--	--	--	--	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

	<i>Физическое совершенствование</i>				
	<i>Физическое</i>	92	Совершенствование	• Выполнять	технические

	<i>совершенствование</i>		<p>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.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
--	--------------------------	--	---	--

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей и на выполнение учебных нормативов.

Учащиеся 10-11 классов оцениваются по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно,

		четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнений.

Грубые ошибки - это такие, которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метании, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, см, метры и т.д.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные нормативы по физической культуре для 10

класса(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	девушки		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.0	5.2	5.6
2	Бег 60м.	9.4	10.0	10.5
3	Бег 100 м.	16.5	17.0	17.8
4	Челночный бег 3x10м.	7.6	8.0	8.6
5	Бег 500 м.	2.05	2.10	2.15
6	Бег 800 м.	3.00	3.10	3.20
7	Бег 1000 м.	4.10	4.40	5.20
8	Бег 1500 м.	6.30	7.00	8.10
9	Бег 2000 м.	10.10	11.40	12.40
10	Метание гранаты на дальность , 500гр.	18	13	11
11	Подтягивание на низкой перекладине	19	13	11
12	Бег в течение 6 мин.(круг)	20	18	16
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22	17	13
		27	23	20
		38	33	29
14	Прыжок в длину с места	190	185	175
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	132	127
16	Наклон из положения стоя	16	9	7
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	9

**Контрольные нормативы по физической культуре для 10
класса(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	4.6	5.0	5.1
2	Бег 60м.	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м.	14.5	14.9	15.5
4	Челночный бег 3x10м. 10x10м.	7.4	7.8	8.2
		27	28	30
5	Бег 500 м.	1.40	2.00	2.15
6	Бег 800 м.	2.37	2.47	3.00
7	Бег 1000 м.	3.40	3.50	4.20
8	Бег 1500 м.	6.00	6.10	6.30
9	Бег 3000 м.	15.00	16.00	17.00
10	Метание гранаты на дальность 700гр.	32	26	22
11	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	8
12	Подъем переворотом	3	2	1
13	Удержание ног в положении угла, с	5	4	3
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4
15	Бег в течение 6 мин.	22.5	21	18
16	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	26	22	20
		29	26	22
		42	38	32
17	Прыжок в длину с места	215	205	195
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	127	122
19	Наклон из положения стоя	13	8	6
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20

Контрольные нормативы по физической культуре для 11

класса(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	девушки		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.0	5.2	5.6
2	Бег 60м.	9.4	10.0	10.5
3	Бег 100 м.	16.0	16.5	17.0
4	Челночный бег 3x10м.	7.6	8.0	8.6
5	Бег 500 м.	2.05	2.10	2.15
6	Бег 800 м.	3.00	3.10	3.20
7	Бег 1000 м.	4.10	4.40	5.20
8	Бег 1500 м.	6.20	7.00	8.00
9	Бег 2000 м.	10.00	11.30	12.20
10	Метание гранаты на дальность , 500гр.	23	18	12
11	Подтягивание на низкой перекладине	19	13	11
12	Бег в течение 6 мин.(круг)	20.5	18	16
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	25	20	15
		27	23	20
		40	35	30
14	Прыжок в длину с места	190	185	175
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	132	127
16	Наклон из положения стоя	16	9	7
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	9

Контрольные нормативы по физической культуре для 11

класса(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	4.5	5.0	5.1
2	Бег 60м.	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м.	14.2	14.5	15.0
4	Челночный бег 3x10м. 10x10м.	7.4 27	7.8 28	8.2 30
5	Бег 500 м.	1.40	2.00	2.15

6	Бег 800 м.	2.37	2.47	3.00
7	Бег 1000 м.	3.30	3.40	3.55
8	Бег 1500 м.	6.00	6.10	6.30
9	Бег 3000 м.	13.00	15.00	16.30
10	Метание гранаты на дальность , 700гр.	38	32	26
11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8
12	Подъем переворотом	4	3	2
	Подъем силой на перекладине	4	3	2
13	Удержание ног в положении угла, с	8	5	4
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	7
15	Бег в течение 6 мин.	23	21	18
16	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	26	22	20
	-за 30сек.	30	28	26
	- за 1 мин.	45	40	35
17	Прыжок в длину с места	220	210	200
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	127	122
19	Наклон из положения стоя	13	8	6
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	24

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение», 2018г)	2
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
	Стенка гимнастическая	12
	Козел гимнастический	1
	Перекладины навесные	4
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая	5
	Маты гимнастические	25
	Мячи набивные	3
	Малые мячи	10
	Скакалки	25
	Гимнастические палки	5
	Обруч гимнастический	10
	Секундомер	1
	Рулетка измерительная (5м, 10м)	1
	Эстафетные палочки	4
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	5
	Мячи баскетбольные	30
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
	Манежки (жилетки)	10
	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	20
	Ворота для мини-футбола	2
	Насос для накачивания мячей	2
	Аптечка медицинская	1
	Спортивный зал игровой	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся 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»
- Учащийся 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.

10 класс

Учащийся 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). Учащийся 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.

Календарно – тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		
				план.	факт.	
1	Основы знаний	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. (в процессе каждого урока)	1	2.09		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	3.09		
4		Бег 100 м. (зачет)	1	8.09		
5		Бег 60 м. (зачет)	1	9.09		
6		Бег 500 м. (зачет)	1	10.09		
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09		
9		Бег 1500 м (зачет)	1	17.09		
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1	22.09		
11		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	23.09		
12		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)	1	24.09		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	29.09		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	30.09		
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	1.10		
16		Прыжки через скакалку за 1 мин	1	6.10		
17		Челночный бег 3х10 м	1	7.10		
18		Повторный бег 3-4 по 100-150 м	1	8.10		
19		Волейбол	Развитие двигательных качеств	1	13.10	
20			Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; усетки, стоя спиной в направлении передачи	1	14.10	
21	Чередование способов передач (зачет)		1	15.10		
22	Передачи в тройках со сменой мест		1	20.10		
23	Нижняя прямая подача		1	21.10		
24	Верхняя прямая подача		1	22.10		
25		Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)	1	3.11		
26		Учебная игра.	1	4.11		
27		Учебная игра.	1	5.11		
28	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11		

29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. (в процессе каждого урока)	1	11.11		
30	Гимнастика	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов	1	12.11		
31		Акробатическая комбинация из 4-5 элементов	1	17.11		
32		Акробатическая комбинация 5-6 элементов	1	18.11		
33		Акробатическая комбинация 6 элементов (зачет)	1	19.11		
34		Акробатическая комбинация	1	24.11		
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1	25.11		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1	26.11		
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1	1.12		
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)(зачет)	1	2.12		
39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину,h-110-115 см)	1	3.12		
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину,h-110-115 см) М (зачет)	1	8.12		
41		Прыжок ноги врозь (конь в длину,h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1	9.12		
42		Прыжок ноги врозь (конь в длину,h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом	1	10.12		
			другой (конь в ширину h=110 см.) (д) (зачет)			
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90°из положения вися на гимнаст.стенке	1	15.12		
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. Перекладине из вися лежа (д) (зачет)	1	16.12		
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	17.12		
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1	22.12			
47	Прыжки через скакалку за 1 мин. (з-т)	1	23.12			
48	Развитие двигательных качеств	1	24.12			
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01		

50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью (в процессе урока)	1	13.01		
51	<u>Волейбол</u>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1	14.01		
52		Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах (зачет)	1	19.01		
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1	20.01		
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1	21.01		
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)	1	26.01		
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1	27.01		
57		Нападающий удар	1	28.01		
58		Блокирование одиночное	1	2.02		
59		Верхняя прямая подача (зачет)	1	3.02		
60		Нижняя прямая подача (зачет)	1	4.02		
61		Нижняя боковая подача (зачет)	1	9.02		
62		Учебно-тренировочные игры.	1	10.02		
63		<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	11.02	
64			Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)	1	16.02	
65	Передача мяча в движении в парах (зачет)		1	17.02		
66	Передача мяча в движении в тройках (зачет)		1	18.02		
67	Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины		1	23.02		
68	Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции		1	24.02		
69	Бросок от головы, одной от плеча, в движении (зачет)		1	25.02		
70	Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке		1	2.03		
71	Штрафной бросок		1	3.03		
72	Броски одной сверху в движении, штрафной бросок		1	4.03		
73	Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)		1	9.03		
74	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении		1	10.03		
75	Передвижение в нападении и защите		1	11.03		
76	Баскетбольная комбинация (зачет)		1	16.03		
77	Учебно-тренировочные игры		1	17.03		
78	Учебно-тренировочные игры		1	18.03		
79	Основы знаний	Профилактика травматизма самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	30.03		

80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание.ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления	1	1.04	
82		Передача мяча от головы (зачет)	1	6.04	
83		Передачи в парах, тройках, в движении	1	7.04	
84		Броски по кольцу в движении	1	8.04	
85		Бросок мяча при сближении с соперником	1	13.04	
86		Учебно-тренировочные игры	1	14.04	
87		<u>Легкая атлетика</u>	Челночный бег 3x10 м	1	15.04
88	Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)		1	20.04	
89	Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)		1	21.04	
90	Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)		1	22.04	
91	Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)		1	27.04	
92	Тест		1	28.04	
93	Бег 60 м. (зачет)		1	29.04	
94	Бег 100 м (зачет)		1	4.05	
95	Бег 500 м. (зачет)		1	5.05	
96	Бег 800 м. (зачет)		1	6.05	
97	Бег 1000 м. (зачет)		1	11.05	
98	Бег до 1500 м (зачет)		1	12.05	
99	Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)		1	13.05	
100	Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность		1	18.05	
101	Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)		1	19.05	
102	Развитие двигательных качеств.	1	20.05		

Календарно – тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоничное развитие организма. Инструктаж по т/б.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Повороты в движении кругом. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. (в процессе каждого урока)	1	2.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	3.09	
4		Бег 100 м. (зачет)	1	8.09	
5		Бег 60 м. (зачет)	1	9.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	10.09	
7		Бег 1000 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1500 м (зачет)	1	16.09	
9		Бег 800 м. (зачет)	1	17.09	
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	22.09	
11		Кроссовый бег 2000 м., 3000м . (зачет)	1	23.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	24.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	29.09	
14	Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	30.09		
15	Переменный бег 3-4 x 300 м	1	1.10		
16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	6.10		
17	Челночный бег 3x10 м	1	7.10		
18	Повторный бег 3-4 по 100-150 м	1	8.10		
19	Развитие двигательных качеств	1	13.10		
20	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи (зачет)	1	14.10	
21		Чередование способов передач	1	15.10	
22		Передачи в тройках со сменой мест	1	20.10	
23		Нижняя прямая подача	1	21.10	
24		Верхняя прямая подача	1	22.10	
25		Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)	1	3.11	
26		Учебная игра.	1	4.11	

27		Учебная игра.	1	5.11	
28	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противходом, «змейкой», поддиагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
34		Акробатическая комбинация	1	24.11	
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1	25.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1	27.11	
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1	1.12	
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1	2.12	
39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1	4.12	
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1	8.12	
41		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1	9.12	
42		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)(зачет)	1	11.11	
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90° из положения виса на гимнаст. стенке(зачет)	1	15.12	
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1	16.12	
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	18.12	
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1	22.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	25.12	
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01	

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью (в процессе каждого урока)	1	13.01	
51	<u>Волейбол</u>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1	15.01	
52		Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах (зачет)	1	19.01	
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1	20.01	
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1	22.01	
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)	1	26.01	
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину (зачет)	1	27.01	
57		Нападающий удар	1	29.01	
58		Блокирование одиночное	1	2.02	
59		Верхняя прямая подача (зачет)	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача (зачет)	1	5.02	
61		Нижняя боковая подача (зачет)	1	9.02	
62		Учебно-тренировочные игры.	1	10.02	
63		<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	12.02
64	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)		1	16.02	
65	Передача мяча в движении в парах (зачет)		1	17.02	
66	Передача мяча в движении в тройках (зачет)		1	19.02	
67	Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины		1	24.02	
68	Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции		1	25.02	
69	Бросок от головы, одной от плеча, в движении		1	27.02	
70	Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке (зачет)		1	2.03	
71	Штрафной бросок		1	3.03	
72	Броски одной сверху в движении, штрафной бросок		1	5.03	
73	Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)		1	9.03	
74	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении		1	10.03	

75		Передвижение в нападении и защите	1	12.03	
76		Баскетбольная комбинация (зачет)	1	16.03	
77		Учебно-тренировочные игры	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры	1	19.03	
79	Основы знаний	Профилактика травматизма присамостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	30.03	
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления (<u>зачет</u>)	1	2.04	
82		Передача мяча от головы	1	6.04	
83		Передачи в парах, тройках, в движении	1	7.04	
84		Броски по кольцу в движении	1	9.04	
85		Бросок мяча при сближении с соперником	1	13.04	
86		Учебно-тренировочные игры	1	14.04	
87		<u>Легкая атлетика</u>	Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	16.04
88	Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)		1	20.04	
89	Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)		1	21.04	
90	Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)		1	23.04	
91	Тест		1	27.04	
92	Бег 60 м. (зачет)		1	28.04	
93	Бег 100 м (зачет)		1	30.04	
94	Бег 500 м. (зачет)		1	4.05	
95	Бег 800 м. (зачет)		1	5.05	
96	Бег 1000 м. (зачет)		1	7.05	
97	Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)		1	11.05	
98	Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)		1	12.05	
99	Развитие двигательных качеств.		1	14.05	