

Рассмотрено на заседании МО «Мыслитель» «31» августа 2023 г. Протокол №166 Руководитель МО _____ М. И. Рукоосуева	Согласовано зам. директора по УВР МКОУ Говорковская школа _____ Н. П. Чащина «31» августа 2023 г.	Утверждаю: Директор МКОУ Говорковская школа _____ М.М. Чащин Приказ №127/10 «31» августа 2023 г.
--	--	---

Рабочая программа
по физической культуре
10 - 11 классы

Составитель:
Быкова Тамара Валерьевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2021) электрон. вариант.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Нормативные правовые документы:

Годовой календарный график учебного времени МКОУ Говорковской школы на 2023-2024 учебный год;

Учебный план МКОУ Говорковской школы на 2023-2024 учебный год;

Федеральный закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ- от 29.12.2012 года

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-

принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

11 класс

Теоретический раздел:

знания о физической культуре (в процессе урока)

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика (21 час)

- ✓ Совершенствование техники спринтерского бега:
- ✓ совершенствование техники длительного бега:
- ✓ совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- ✓ совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- ✓ развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол (20 час)

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- ✓ Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- ✓ Совершенствование тактики игры.
- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол (21 час)

- ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- ✓ Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники подачи мяча.
- ✓ Совершенствование техники нападающего удара.
- ✓ Совершенствование техники защитных действий.
- ✓ Совершенствование тактики игры.

- ✓ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- ✓ Совершенствование строевых упражнений.
- ✓ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- ✓ Овладение и совершенствование висов и упоров.
- ✓ Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- ✓ Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- ✓ Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Элементы единоборства (6 часов)

- ✓ Освоение техники владения приемами.
- ✓ Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Лыжная подготовка (16 часов)

Освоение техники лыжных ходов:

- ✓ переход с одновременных ходов на попеременные:
- ✓ преодоление подъёмов и препятствий:
- ✓ переход с хода на ход:
- ✓ техника конькового хода:
- ✓ прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ МАЛЬЧИКИ			ДЕВУШКИ ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.4	14.4	15.4	10.3	11.3	12.3
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
8.	Прыжок в длину с места	230	215	210	180	170	160
9.	Прыжок в длину с разбега	430	400	370	370	330	300
10.	Прыжок в высоту с разбега	130	125	120	110	105	100
11.	Прыжки со скакалкой (раз в	135	125	115	145	130	120
12.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
13.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
14.	Подтягивание на	13	10	7	16	14	12
15.	Отжимания в упоре лежа	35	30	25	12	10	8
16.	Поднимание туловища (раз				40	35	30
17.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
18.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	14	10	8	16	13	10

Календарно-тематическое планирование 11 класс 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика (11 часов)				
1			Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2			Беседа: понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тестирование бега 100м	
3			Тестирование бега 60м. Челночный бег 3х10м.	
4			Техника прыжка в длину с места и с разбега.	
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
6			Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	
7			Техника метания гранаты с разбега на дальность	
8			Развитие скоростно – силовых способностей. Техника метания мяча в цель.	
9			Техника прыжка в высоту избранным способом.	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
10			Развитие выносливости. Бег 1000м.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
11			Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное</p>

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на</p>

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
				развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Спортивные игры баскетбол 14 часов				
12			Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
13			Совершенствование техники ловле и передач мяча.	
14			Совершенствование техники ведения мяча.	
15			Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	
16			Совершенствование техники защитных действий.	
17			Совершенствование техники защитных действий.	
18			Совершенствование техники бросков мяча.	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
19			Совершенствование техники ловле и передач мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
20			Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	
21			Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	
22			Совершенствование тактики игры.	
23			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
24			Совершенствование техники бросков мяча.	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
25			Совершенствование техники защитных действий	правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
Волейбол 21 час				
26			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек..	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают
27			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
28			Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их
29			Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
30			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и
31			Совершенствование техники нападающего удара	
32			Совершенствование техники нападающего удара	
33			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
34			Совершенствование техники нападающего удара.	
35			Совершенствование техники нападающего удара.	
36			Совершенствование техники защитных действий	
37			Совершенствование техники защитных действий	
38			Совершенствование техники защитных действий	
39			Совершенствование техники защитных действий	
40			Совершенствование тактики игры.	
41			Совершенствование тактики игры	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
42			Совершенствование тактики игры	условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
43			Совершенствование тактики игры	
44			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
45			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
46			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
Гимнастика с элементами акробатики- 8 часов				
47			Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений	Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.
48			Длинный кувырок вперед	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.
49			Висы и упоры Строевые упражнения	
50			Длинный кувырок вперед.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
51			Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладин	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
52			Опорный прыжок согнув ноги.	Описывают технику данных упражнений.
53			Опорный прыжок боком.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
54			Опорный прыжок ноги врозь	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают</p>

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
				помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол 6 часов				
55			Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	
56			Баскетбол. Штрафные броски.	
57			Баскетбол. Защитные действия.	
58			Баскетбол. Тактические действия	
59			Баскетбол. Игра по правилам.	
60			Контрольный урок по теме «Баскетбол».	
Лыжная подготовка- 16 часа				
61			Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при
62			Попеременный четырехшажный ход.	
63			Техника лыжных ходов.	
64			Совершенствование технике лыжного хода. Прямой переход	
65			Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	
66			Совершенствование технике лыжного хода. Переход с прокатом.	организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	
67			Совершенствование технике лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.		
68			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.		
69			Техника конькового хода.		
70			Техника конькового хода.		
71			Подъём на склон и спуск со склона.		
72			Подъём на склон и спуск со склона.		
73			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.		
74			Торможение и поворот «упором»		
75			Совершенствование технике лыжных ходов.		
76			Лыжная эстафета.		
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)					
77			Акробатическая комбинация.		Чётко выполняют строевые упражнения.
78			Акробатическая комбинация.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
79			Развитие гибкости. Знание биомеханики гимнастических упражнений	составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
80			Развитие координационных способностей.	
81			Акробатическая комбинация.	
82			Развитие гибкости	
83			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
84			Развитие гибкости	
85			Акробатическая комбинация.	
86			Развитие координационных способностей. Полоса препятствий	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
				<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
Элементы единоборства – 6 часов				
87			Инструктаж по Т.Б. Знания о единоборствах.	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику</p>
88			Самостраховка в единоборствах	
89			Приемы борьбы лежа.	
90			Удары кулаком в голову и защита от них.	
91			Приемы борьбы стоя.	
92			Контрольный урок по теме «Единоборства»	
Легкая атлетика – 10 часов				
93			Тестирование бега 30м. Челночный бег 3*10м.	<p>Соблюдают технику</p>
94			Промежуточная аттестация.	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
			Зачет по ОФП	<p>безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.</p>
95			Тестирование бега 100м.	
96			Техника прыжка в высоту избранным способом	
97			Техника метания гранаты с разбега на дальность	
98			Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов и стоек	
99			Техника прыжка в длину с места и с разбега	
100			Совершенствование техники передач и приема мяча.	
101			Бег по пересеченной местности 5км (ю) 3км (д) без учета времени.	
102			Кросс 3км(ю) 2км (д)	

Учебно-методический комплект

Авторская программа физического воспитания учащихся 10 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7.Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.