

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

АМО "Заиграевский район"

МБОУ Илькинская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО МИИФ


Лапшина А.О.
Протокол № 1 от 29.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Болонева А.А.
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
МБОУ
"Илькинская
СОШ"


Цынгуйева А.Т.
Приказ № 20 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
Физическая культура
для обучающихся 10-11 классов

с. Илья

Учебник: 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» 2019.

Программа: «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.

Рабочая программа для 11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе среднего общего образования государственного казенного общеобразовательного учреждения кадетской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой имени трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

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 11 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 внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	39
2	Вариативная часть	30
2.1	Баскетбол	15
2.2	Лыжная подготовка	15
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа (34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как

национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из 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, накоплении 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, также 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.

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

I четверть – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол, уроки № 20-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 85 -волейбол, уроки № 86-91- баскетбол, уроки № 93 - 102 -легкая атлетика.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	
		«5»	«4»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-	-
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9
	Прыжок в длину с места, см	240	205
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	-
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс I четверть	Виды деятельности – элемент
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов)			
1.	Вводный	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Старт Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Разминка. Инструктаж по Т.Б.
2.	Комплексный	Бег по дистанции(70-90 м). Эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.
3.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	

4.	Комплекс- ный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.	
5.	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Развитие скорост
Прыжок в длину(3 часа).			
6.	Комплекс- ный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» Отталкивание. Челночный бег. Специал Многоскоки. Развитие скоростно-силовых при занятиях прыж
7.	Комплекс- ный	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование</i> – <i>подтягивание</i> .	Прыжок в длину способом «прогнувшись» Отталкивание. Челночный бег. Специал Многоскоки. Развитие скоростно-силовых по прыжкам в дл
8.	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. П качеств.
Метание гранаты (3 часа).			
9.	Комплекс- ный	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.	Метание гранаты из разных положений. О скоростно-силовых
10.	Комплекс- ный	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование</i> – <i>бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. С скоростно-силовых качеств. Правила с
11.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность.
Баскетбол (8 часов)			
12.	Комплекс- ный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Передача мяча в движен сменой места. Бросок в прыжке со средней х 1). Учебная иг
13.	Совершенст- ования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование</i> – <i>прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Передача мяча в движен сменой места. Бросок в прыжке со средней х 1). Учебная игра. Развитие скоро
14.	Совершенст- ования	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование</i> - <i>поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Передача мяча в движен сменой места, с сопротивлением. Бросок в Быстрый прорыв (3 x 1).Учебная игра. Р качеств.
15.	Совершенст- ования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование</i> – <i>наклон</i> <i>вперед, сидя...</i>	
16.	Совершенст- ования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Бросок в прыжке со средне Сочетание приемов: ведение, бросок. Напа (2x1x2).Учебная игра. Развитие скор
17.	Комплекс- ный	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Передача мяча в движен

		Учебная игра.	сменой места, с сопротивлением. Бросок в п
18.	Совершенст- ования	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).	сопротивлением. Сочетание приемов: ведение против зонной за (1 х 3 х 1). Учебная игра. Развитие ско
19.	Комплекс- ный	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).	Совершенствование перемещений и остан сопротивлением. Передача мяча в движен сменой места, с сопротивлением. Бросок в Сочетание приемов: ведение, передача, бро защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие с
Волейбол (8 часов)			
20.	Комплекс- ный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя п Нижняя прямая подача и нижний прием мя Учебная игра. Развитие скоростно-силовы
21.	Комплекс- ный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя п Нижняя прямая подача и нижний прием мя Учебная игра Развитие скоростно-сило
22.	Совершенст- ования	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.	
23.	Совершенст- ования	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	
24.	Совершенст- ования	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя Нижняя прямая подача на точность по зонам нападающий удар в тройках Развитие скоростно-сило
25.	Совершенст- ования	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	
26.	Комплекс- ный	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетан нападающий удар. Верхняя прямая подача нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуаль Учебная игра Развитие скоростно-сило
27.	Комплекс- ный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс II четверть	Виды деятельности – элемен
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. Лазание			
28.	Комплекс- ный	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция №. Строевые приемы. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из кол два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис перекладине (ю.). Толчком ног подъем в Развитие сил
29.	Совершенст- ования	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	
30.	Совершенст- ования	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из кол четыре. ОРУ с гант Вис согнувшись, вис пр Подтягивания на перекладине (ю.). Развити
31.	Совершенст-	Строевые приемы.	

	вования	Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусках.	углом (д.).
32.	Совершенствования	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. У скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие по канату в два приема на скорость. Под Развитие силы.
33.	Совершенствования	Лазание по канату в два приема на скорость.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. У скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие по канату в два приема на скорость. Под Развитие силы.
34.	Совершенствования	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. У скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание на стенке без помощи ног. Подтягивания на нижней жерди (д.). Разв
35.	Совершенствования	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусках (д.). Лазание.	
36.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).	
37.	Совершенствования	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. У скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание на стенке без помощи ног. Подтягивания на одной ноге (д.). Разв
38.	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок			
39.	Комплексный	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед через коня. Сед углом, стойка на лопатках обручами. Развитие координации
40.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координации Прыжок через коня
41.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	
42.	Совершенствования	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие способностей
43.	Совершенствования	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.).	
44.	Совершенствования	Опорный прыжок через коня.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках

	вования	Акробатическая комбинация.	глубину. Развитие координационных спосо
45.	Совершенст- вования	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный ку и руках, кувырок вперед, стойка на руках, к

54.	Комплекс- ный	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игро- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
55.	Совершенствования	Техника попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.
56.	Комбинированный	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	
57.	Комплекс- ный	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Стойки и передвижения игро- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
58.	Совершенствования	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.
59.	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км на результат	
60.	Совершенствования	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игро- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
61.	Совершенствования	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафетное прохождение дистанции 5 км средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
62.	Комплекс- ный	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	
63.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игро- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

			прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
64.	Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
65.	Совершенствования	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
66.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
67.	Совершенствования	Техника конькового хода.	Техника конькового хода. Развитие выносливости:
68.	Совершенствования	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)	прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
69.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
70.	Совершенствования	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	Техника конькового хода. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
71.	Совершенствования	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.
72.	Комплексный	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции.

			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
73.	Учетный	Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат.
74.	Совершенствования	Катание с гор. Сдача задолженностей.	Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.
75.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
76.	Совершенствования	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
77.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передача в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
78.	Комплексный	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 11 класс IV четверть	Виды деятельности – элементы содержания	Плановые сроки прохождения
Волейбол (7 часов)				
79.	Совершенствования	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
80.	Комплексный	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
81.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.		
82.	Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	
83.	Совершенствования	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		

			Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
84.	Совершенствования	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
85.	Совершенствования	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>		
Баскетбол (7 часов)				
86.	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87.	Комплексный	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>		
88.	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>		
89.	Совершенствования	Нападение через центрового. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание	
90.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		
91.	Совершенствования	Добивание мяча. Учебная игра.		

			приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
92.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)				
93.	Комплексный	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-	

			силовых качеств.	
Спринтерский бег. (4 часа).				
96.	Комплекс- ный	ОТприпроведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97.	Комплекс- ный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. <i>Тестирование</i> - бег 30м.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
98.	Комплекс- ный	Бег 100 м. Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
Метание мяча и гранаты (3 часа).				
100.	Комплекс- ный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	
101.	Комплекс- ный	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	
102.	Комплекс- ный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 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» 2019.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

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.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

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;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- 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.