

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
Кемского муниципального района

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

от «10» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Кемской СОШ №2

А.В. Жеребцов

Приказ № 129

от «21» сентября 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Кемской СОШ №2

А.В. Жеребцов

Приказ № 137

от «24» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(универсальный профиль)  
(базовый уровень)  
срок освоения программы: 2 года

Разработчик: Савинова Е.Л.,

Чистякова К.А.,

учителя физической культуры

Согласовано с заместителем директора по УВР

Зайцева Е.И. Зайцева

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов универсальный профиль (базовый уровень) и разработана на основе следующих документов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утверждённые приказом Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

-Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение 2014 г) с учетом авторской программы под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича\ Рабочие программы. Физическая культура.

Основная образовательная программа СОО

Учебный план МБОУ Кемской СОШ № 2

Календарный учебный график МБОУ Кемской СОШ № 2

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аттестацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. От 08. 05. 2019)

Физическая культура 10-11 класс В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016-2019г. и др. Просвещение, ФГОС 2016 - 2019г

Программа рассчитана на:

10 класс - 102 ч. (3 часа в неделю)

11 класс – 102 ч. (3 часа в неделю)

Рабочая программа имеет свою **цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую (включающую в себя поурочное, тематическое и trimestровое оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год.

Также проводится тестирование ОФК каждого учащегося в начале учебного (сентябрь) года и в конце учебного года (май) для отслеживания динамики физической подготовленности учащихся.

### **Знания**

С целью проверки знаний используются следующие методы: проверочные беседы (без вызова из строя), учетных уроков при индивидуальном контроле и текущем.

## **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, лыжная подготовка, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Планируемые результаты учебного предмета «физическая культура»

Личностные	<p>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.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li><li>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</li><li>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.</li></ul> <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li><li>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li><li>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li></ul>
------------	--

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 со-хранять 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;

	<p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
<p>Метапредметные</p>	<p>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.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <p>понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и</p>

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;

	<p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>
<p>Предметные</p>	<p>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.</p> <p>Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>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.</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>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;</p> <p>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p>



способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.
--	--

### Планируемые результаты обучающегося

Выпускник научится	Выпускник получит возможность
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

<p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

## **Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровнесреднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

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

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Деятельность учителя с учетом Программы воспитания</b>
10 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	На уроках физической культуры	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
2.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	41	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы

			поведения.
4.	Легкая атлетика	24	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.
5.	Лыжная подготовка	25	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Создавать доверительный психологический климат во время урока.
Итого		102	
11 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	На уроках физической культуры	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
2.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	41	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
3.	Гимнастика с элементами	12	Формирование у обучающихся культуру здорового и

	акробатики		безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
4.	Легкая атлетика	24	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины.
5.	Лыжная подготовка	25	Формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Создавать доверительный психологический климат во время урока.
Итого		102	

10 класс

Количество часов по учебному плану  
Всего 102 час; в неделю 3 час.

№ п/п	Тема урока
	<b>I. Легкая атлетика в 11 классе (12часов).</b>
1.	Т.Б. на уроках физической культуры. Легкая атлетика.
2	Совершенствование техники спринтерского бега.
3	Высокий и низкий старт.
4	Стартовый разгон.
5	Бег 30м., 60м.



6	Совершенствование техники длительного бега.
7	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.
8	Бег 1000м.
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
10	Метание мяча.
11	Челночный бег 3х10,5х10,10х10.
12	Многоскоки (5 прыж.).
	<b>II. Спортивные игры: баскетбол (юноши и девушки) в 11 классе (21 час)</b>
13	Т.Б. на уроках спортивных играх. Баскетбол.
14	Совершенствование техники передвижений.
15	Совершенствование техники передвижений.
16	Совершенствование ловли и передач мяча.
17	Передача мяча одной рукой снизу.
18	Передача мяча одной рукой снизу.
19	Передача мяча одной рукой сбоку.
20	Передача мяча одной рукой сбоку.
21	Совершенствование техники ведения мяча.
22	Приём обыгрывания защитника.
23	Приём обыгрывания защитника.( Перевод мяча перед собой).
24	Совершенствование техники бросков мяча.
25	Броски одной и двумя руками в прыжке.
26	Броски одной и двумя руками в прыжке.
27	Броски мяча после двух шагов.
28	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.
29	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
30	Вырывание и выбивание мяча.
31	Совершенствование техники игры.
32	Игра по основным правилам.
33	Игра по основным правилам.
	<b>III. Атлетическая гимнастика (юноши и девушки) в 10 классе (12 часов).</b>
34	Т.Б. на уроках гимнастики.
35	Совершенствование строевых упражнений.
36	Повороты в движении кругом.
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
38	Освоение и совершенствование висов и упоров
39	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание прямых ног в виси (мальчики) подтягивание, из виси лежа, смешанные висы сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание, из виси лежа, смешанные висы (девочки).

40	Освоение опорных прыжков.
41	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) (мальчики). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.) (девочки)
42	Освоение акробатических упражнений.
43	Упор присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
44	Упор присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
45	Развитие координационных способностей.. Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами
	<b>IV. Лыжная подготовка(юноши и девушки) в 10 классе (25 часов)</b>
46	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
47	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом -экипировка лыжника.
48	Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных на переменные.
49	Прямой переход.
50	Прямой переход.
51	Переход с прокатом.
52	Переход с прокатом.
53	Переход с неоконченным толчком одной палкой.
54	Переход с неоконченным толчком одной палкой.
55	Преодоление подъемов и препятствий.
56	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.
57	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.
58	Перепрыгивание в сторону.
59	Перепрыгивание в сторону.
60	Перелезание верхом, сидя и боком.
61	Перелезание верхом, сидя и боком.
62	Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).
63	Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
65	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
66	Спуски в высокой, основной и низкой стойке.
67	Спуски в высокой, основной и низкой стойке.
68	Эстафеты на лыжах.
69	Эстафеты на лыжах.
70	Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).

	<b>V. Спортивные игры: волейбол (юноши и девушки) в 10 классе (20 часов).</b>
71	Т.Б. на уроках спортивных играх. Волейбол.
72	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
73	Совершенствование техники приема и передачи мяча.
74	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.
75	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.
76	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину.
77	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
78	Совершенствование техники подач мяча.
79	Верхняя прямая подача.
80	Верхняя прямая подача.
81	Совершенствование техники нападающего удара.
82	Прямой нападающий удар.
83	Нападающий удар с переводом.
84	Совершенствование техники защитных действий.
85	Блокирование.
86	Индивидуальное блокирование.
87	Групповое блокирование.
88	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
89	Игра по основным правилам.
90	Игра по основным правилам.
	<b>VI. Легкая атлетика в 10 классе (12 часов).</b>
91	Т.Б. на уроках физической культуры. Легкая атлетика.
92	Совершенствование техники спринтерского бега.
93	Высокий и низкий старт.
94	Стартовый разгон.
95	Бег 30м., 60м.
96	Совершенствование техники длительного бега.
97	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.
98	Бег 1000м.
99	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
100	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
101	Метание мяча на дальность.
102	Метание набивного мяча стоя из-за головы.

## 11 класс

Количество часов по учебному плану

Всего 102 час; в неделю 3 час.

№ п/п	Тема урока
	<b>І. Легкая атлетика в 11 классе (12часов).</b>
1.	Т.Б. на уроках физической культуры. Легкая атлетика.
2	Совершенствование техники спринтерского бега.
3	Высокий и низкий старт.
4	Стартовый разгон.
5	Бег 30м., 60м.
6	Совершенствование техники длительного бега.
7	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.
8	Бег 1000м.
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
10	Метание мяча.
11	Челночный бег 3х10,5х10,10х10.
12	Многоскоки (5 прыж.).
	<b>ІІ. Спортивные игры: баскетбол (юноши и девушки) в 11 классе (21час)</b>
13	Т.Б. на уроках спортивных играх. Баскетбол.
14	Совершенствование техники передвижений.
15	Совершенствование техники передвижений.
16	Совершенствование ловли и передач мяча.
17	Передача мяча одной рукой снизу.
18	Передача мяча одной рукой снизу.
19	Передача мяча одной рукой сбоку.
20	Передача мяча одной рукой сбоку.
21	Совершенствование техники ведения мяча.
22	Приём обыгрывания защитника.
23	Приём обыгрывания защитника.( Перевод мяча перед собой).
24	Совершенствование техники бросков мяча.
25	Броски одной и двумя руками в прыжке.
26	Броски одной и двумя руками в прыжке.
27	Броски мяча после двух шагов.
28	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.
29	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
30	Вырывание и выбивание мяча.
31	Совершенствование техники игры.
32	Игра по основным правилам.
33	Игра по основным правилам.
	<b>ІІІ. Атлетическая гимнастика (юноши и девушки) в 10 классе (12 часов).</b>
34	Т.Б. на уроках гимнастики.

35	Совершенствование строевых упражнений.
36	Повороты в движении кругом.
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
38	Освоение и совершенствование висов и упоров
39	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе (мальчики) подтягивание, из виса лежа, смешанные висы сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание, из виса лежа, смешанные висы (девочки).
40	Освоение опорных прыжков.
41	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) (мальчики). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.) (девочки)
42	Освоение акробатических упражнений.
43	Упор присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
44	Упор присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
45	Развитие координационных способностей.. Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами
	<b>IV. Лыжная подготовка(юноши и девушки) в 10 классе (25 часов)</b>
46	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
47	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом -экипировка лыжника.
48	Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных на переменные.
49	Прямой переход.
50	Прямой переход.
51	Переход с прокатом.
52	Переход с прокатом.
53	Переход с неоконченным толчком одной палкой.
54	Переход с неоконченным толчком одной палкой.
55	Преодоление подъемов и препятствий.
56	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.
57	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.
58	Перепрыгивание в сторону.
59	Перепрыгивание в сторону.
60	Перелезание верхом, сидя и боком.

61	Перелезание верхом, сидя и боком.
62	Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).
63	Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
65	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
66	Спуски в высокой, основной и низкой стойке.
67	Спуски в высокой, основной и низкой стойке.
68	Эстафеты на лыжах.
69	Эстафеты на лыжах.
70	Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).
	<b>V. Спортивные игры: волейбол (юноши и девушки) в 10 классе (20 часов).</b>
71	Т.Б. на уроках спортивных играх. Волейбол.
72	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
73	Совершенствование техники приема и передачи мяча.
74	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.
75	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.
76	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину.
77	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
78	Совершенствование техники подачи мяча.
79	Верхняя прямая подача.
80	Верхняя прямая подача.
81	Совершенствование техники нападающего удара.
82	Прямой нападающий удар.
83	Нападающий удар с переводом.
84	Совершенствование техники защитных действий.
85	Блокирование.
86	Индивидуальное блокирование.
87	Групповое блокирование.
88	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
89	Игра по основным правилам.
90	Игра по основным правилам.
	<b>VI. Легкая атлетика в 10 классе (12 часов).</b>
91	Т.Б. на уроках физической культуры. Легкая атлетика.
92	Совершенствование техники спринтерского бега.
93	Высокий и низкий старт.
94	Стартовый разгон.

95	Бег 30м., 60м.
96	Совершенствование техники длительного бега.
97	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.
98	Бег 1000м.
99	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
100	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
101	Метание мяча на дальность.
102	Метание набивного мяча стоя из-за головы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024