

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135»

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
Протокол № 8  
от 26.08.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ «СОШ № 135»  
Знамова Е.А.  
Приказ № 243 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
11 класс  
на 2021/2022 учебный год**

Составители:  
В.В. Бурчук учитель  
физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

Барнаул 2021 г.

### Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования »

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Цель** школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвёртый час.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты # воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;  
 организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;  
 культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  
 профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  
 экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;  
 контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;  
 приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;  
 приёмы массажа и самомассажа; # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
 судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;  
 планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;  
 эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;  
 дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать;**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре.

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Спортивные игры:**

игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного



бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

#### **Способы оценки:**

Виды контроля:

вводный

текущий

тематический

итоговый

Формы контроля:

фронтальный опрос;

индивидуальный опрос;

обобщение в игровой форме

#### **Критерии оценки:**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

##### **По основам знаний.**

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

##### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

##### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.**

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделов «Основ знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Поурочно-тематическое планирование 10 класс.**

Рабочая неделя	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	Контрольн	Примечание (корректировка тем уроков, количество часов, контрольных, самостоятельных, лабораторных, практических работ, методов, приемов, средств)
			е, самостоятельные, лабораторные, практические работы	
	<b>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</b>	<b>2</b>		
1.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1		
	Правовые основы физической культуры и спорта	1		
	<b>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>			
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>9</b>		
	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Равномерный длительный бег 15-20 минут. Правила личной гигиены.	1		
2	Равномерный длительный бег, тест Купера. Самоконтроль.	1		
	Эстафетный бег 4x100м., 4x300м. Методика развития общей выносливости.	1		
	Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров.	1		
3	Высокий старт, финиширование. Сдача контрольного норматива – бег 30 метров.	1		
	Техника низкого старта, стартовый разгон. Развитие скорости бега на 60 метров.	1		
	Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Метание мяча.	1		
4	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1		
	Кроссовый бег 1500м.	1		

	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>2</b>		
	Понятия о физической культуре личности	1		
5	Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>БАСКЕТБОЛ</i>	<b>6</b>		
	Т.Б. во время занятий спортивными играми. Правила игры в баскетбол. История развития баскетбола.	1		
	Основные стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо с двух шагов.	1		
6	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Штрафной бросок.	1		
	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Броски со средней дистанции.	1		
	Остановка прыжком, передача от груди. Броски с трёхочковой дистанции. Учебная игра.	1		
	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Учебная игра.	1		
7	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>2</b>		
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		
	Основные формы и виды физических упражнений	1		
8	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>	<b>6</b>		
	Т.Б. на уроках волейбола. Краткая характеристика вида спорта. Правила игры. История волейбола. Правила проведения соревнований.	1		
	Техника верхней передачи и нижнего приёма. Техника верхней прямой подачи.	1		
	Верхняя и нижняя передачи мяча ч\з сетку в парах. Прямая верхняя подача.	1		
9	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Прямая верхняя подача с двух шагов.	1		
	Закрепление техники нападающего удара. Нижний приём.	1		
	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>2</b>		
10	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1		
	Адаптивная физическая культура	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>	<b>18</b>		
11	Т.Б. во время занятий гимнастикой. История гимнастики. Виды гимнастики. Правила проведения соревнований.	1		
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Тестирование гибкости.	1		

	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Олимпийские виды гимнастики.	1		
12	Лазанье по канату в три приема.	1		
	Кувырок назад, кувырок вперед	1		
	Стойка на лопатках	1		
13	Висы и упоры. Подъем туловища из положения лёжа	1		
	Лазанье по канату	1		
	Акробатическая комбинация	1		
14	Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
	Опорный прыжок	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
15	Развитие гибкости	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1		
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1		
16	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
	Развитие координационных способностей	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
17	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>3</b>		
	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
	Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности	1		
	Основы организации двигательного режима	1		
18	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>	<b>6</b>		
	Т.Б. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, отработка нападения. Самостраховка.	1		
	Отработка нижнего приёма, нападающего удара.	1		
	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в движении, через сетку. Страховка.	1		
	Отработка игры в защите. Верхняя прямая подача.	1		
19	Учебно-тренировочная игра.	1		
	Соревновательная игра. Судейство.	1		
20	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>1</b>		
	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	<b>15</b>		
	Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Виды лыжных гонок. Подбор инвентаря.	1		

	Скольльзящий шаг без палок. Техника лыжных ходов.	1		
21	Повороты переступанием.	1		
	Скольльзящий шаг с палками.	1		
	Попеременный двухшажный ход.	1		
22	Подъем «полуелочкой».	1		
	Повороты переступанием в движении.	1		
	Одновременный безшажный ход.	1		
23	Попеременный двухшажный ход.	1		
	Торможение «плугом»	1		
	Подъем «полуелочкой»	1		
24	Попеременный двухшажный ход	1		
	Одновременный безшажный ход	1		
	Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
2	Прохождение дистанции 3 км.	1		
5	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>2</b>		
	Понятия телосложения и характеристика его основных типов	1		
	Способы регулирования массы тела человека	1		
26	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>	<b>6</b>		
	Отработка нижнего приёма, нападающего удара.	1		
	Тактика нападения. Верхняя прямая подача. Тактика защиты.	1		
	Отработка тактических действий в нападении, в защите.	1		
27	Нападающий удар. Отработка игры в защите.	1		
	Совершенствование тактических командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1		
	Учебно-тренировочная игра.	1		
28	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>1</b>		
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>БАСКЕТБОЛ</i>	<b>5</b>		
	Т.Б. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.	1		
	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
29	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1		
	Бросок мяча с двух шагов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
	Учебная игра.	1		
30	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>1</b>		
	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		

	физических упражнений			
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ГАНДБОЛ</i>	<b>1</b>		
	Краткая характеристика вида спорта. История гандбола. Правила игры. Основные правила техники безопасности при игре в гандбол. Основная техника ведения и бросков.	1		
	<i>ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФКиС</i>	<b>2</b>		
	Современное олимпийское и физическое движение	1		
31	Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. История лёгкой атлетики. Виды. Правила соревнований. Т.Б. на уроках физической культуры.	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</i>	<b>9</b>		
	Т.Б. на уроках л\а. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости.	1		
	Сдача контрольного норматива – бег 30м. Развитие скоростной выносливости, финиширование.	1		
32	Спринтерский бег 40-60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 400м.	1		
	Сдача контрольного норматива – бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 800м.	1		
	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег 500м., 800м.	1		
33	Эстафетный бег 4х100м., 4х300м.	1		
	Сдача контрольного норматива бег 1000м.	1		
	Метание мяча на результат.	1		
34	Кросс 1500м.	1		
	<i>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</i>			
	<i>ФУТБОЛ</i>	<b>5</b>		
	Т.Б. и правила игры в футбол. Ведение и остановка мяча.	1		
	Учебно-тренировочная игра.	1		
35	Учебно-тренировочная игра.	1		
	Учебно-тренировочная игра.	1		
	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1		

#### *Учебно-методическое обеспечение*

1. Авторская программа учебного предмета. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014. 104 с.;
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова – М.: Просвещение, 2013
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208с.

4. Учебник «Физическая культура. 10-11 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);