**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский академический художественный лицей им. Б.В. Иогансона при
Российской академии наук»**

«ПРИНЯТО»

**Решением Педагогического
совета учреждения**

Протокол № 1

От 29.08.2022г.

Мищенко Т. А. _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора

СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

№ 159-у От 28.08.2022г.

Мищенко Т.А. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов основного общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Скородумова Мария Евгеньевна

Учитель физической культуры

Роговский Евгений Леонидович

Учитель физической культуры

Санкт - Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

1. Пояснительная записка

1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» адресована 10-11 классу общеобразовательной школы с углубленным изучением английского языка.

Программа разработана на основе:

- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования

- Основная образовательная программа основного общего образования СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

- Учебный план СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

- Положение о рабочих программах (новая редакция) СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

- Утвержденный список учебно-методического комплекта, обеспечивающего изучение учебных предметов (УМК) СПГАХЛ им. Б.В. Иогансона

- Примерные программы общего образования по Физической культуре с учетом авторской программы для общеобразовательных учреждений:

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком лицея, программа рассчитана на 2 год обучения: учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Учебный предмет входит в обязательную часть учебного плана школы, предметная область «Физическая культура».

1.2. Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы

Для реализации программы используется УМК:

1. " Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

2. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

3. Комплект цифровых образовательных ресурсов:

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomoshch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

<https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Личностные результаты Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

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. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся

Формы контроля:

- работа на уроке;
- сдача учебных нормативов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода (четверти):

- контроль работы на уроке обучающихся осуществляется выборочно на каждом уроке;
- контроль учебных нормативов, обучающихся осуществляется на каждом уроке.

Промежуточная аттестация - в конце года выводится средний бал по результатам четвертных отметок.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 10 класс 3 часа, 11 класс 3 часа в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI- (д.)
1.	Базовая часть	82	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	20	20	20
1.3	Элементы гимнастики, акробатики и пилатес	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	34	34	34	34
2	Вариативная часть	20	20	20	20
2.1	Баскетбол	20	20	20	20
2.2	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
11- класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по

различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника

безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Поурочно - тематическое планирование

Поурочно - тематическое планирование - 10 класс (3 часа)

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт, до 30 метров	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
2	Бег с ускорением от 60 до 80 метров в $\frac{3}{4}$ интенсивности	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
3	Скоростной бег до 70 метров	Бег с ускорением, ОРУ, СБУ	
4	Бег на 60 метров	ОРУ, СБУ, Бег по дистанции	
5	Бег на 100 метров	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	Зачёт
6	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
7	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Бег с ускорением	
8	Прыжки в длину с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
9	Прыжки в высоту с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м), до 16м(м), 12-14 м(д)	ОРУ, Развитие координации	
11	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	ОРУ, Развитие силы	
12	Подтягивание из виса (м),из виса лёжа(д)	ОРУ, Развитие силы	Зачёт
13	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
14	Кросс до 10 минут (в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
15	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
16	Кросс до 10 минут(в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
17	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
18	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
19	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
20	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Бег на результат	Зачёт
21	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Развитие скоростно-силовых качеств	Зачёт

22	Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления, темпа, ритма	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
23	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
24	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
25	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
26	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
27	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
28	Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
29	Кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
30	Удержание тела в висе на согнутых ногах	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
31	Подтягивание на перекладине (м); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
32	Подъём туловища из положения лёжа	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
33	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
34	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
35	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
36	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
37	Длинный кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
38	Стойка на голове и руках с помощью	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
39	«Мост» и стойка на лопатках	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
40	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев	ОРУ кувырок, из основной стойки	
41	Акробатические упражнения	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
42	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол, техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
43	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	

44	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
45	Ведение мяча на месте и в движении	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
46	Бросок мяча двумя руками от головы с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
47	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
48	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
49	Учебная игра	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
50	Ловля и передача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
51	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
52	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
53	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
54	Индивидуальная техника защиты	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
55	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
56	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
57	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
58	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
59	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
60	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
61	Двусторонняя игра	Бег в р/т, ОРУ	
62	ТБ при проведении уроков по волейболу. Освоение техники приёма и передачи мяча	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
63	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
64	Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
65	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
66	Прямой нападающий удар по неподвижному мячу	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
67	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
69	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт

70	Прямой нападающий удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
71	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
72	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
73	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
74	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
75	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
76	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
77	Учебная игра	Бег, ОРУ	
78	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ	
79	Двусторонняя игра, Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
80	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
81	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
82	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
83	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
84	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
85	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
86	Переменный бег 1500м(м), 1000м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
87	Переменный бег 2000 м(м), 1500 м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
88	Метание малого мяча на заданное расстояние	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
89	Метание малого мяча в цель и на дальность	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
90	Бег на 60 метров	Бег на результат, развитие скоростных качеств	Зачёт
91	Прыжки в длину с места	СБУ, Прыжки в длину с разбега	Зачёт
92	Бег на 1000 метров	Развитие выносливости	
93	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	
94	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Эстафеты	
95	Челночный бег 3x10 м	ОРУ, Развитие координации	
96	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
97	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт

98	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
99	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
100	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
101	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
102	Итоги года. Спортивные игры	Задание на лето	

Поурочно - тематическое планирование - 11 класс (3 часа)

№ п/п	Тема урока, разделы	Основные элементы содержания	Контроль
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт, до 30 метров	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
2	Бег с ускорением от 60 до 80 метров в $\frac{3}{4}$ интенсивности	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
3	Скоростной бег до 70 метров	Бег с ускорением, ОРУ, СБУ	
4	Бег на 60 метров	ОРУ, СБУ, Бег по дистанции	
5	Бег на 100 метров	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	Зачёт
6	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, СБУ, Бег с высокого старта	
7	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Бег с ускорением	
8	Прыжки в длину с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
9	Прыжки в высоту с разбега	ОРУ, СБУ, подбор разбега	
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м), до 16м(м), 12-14 м(д)	ОРУ, Развитие координации	
11	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	ОРУ, Развитие силы	
12	Подтягивание из вися (м),из вися лёжа(д)	ОРУ, Развитие силы	Зачёт
13	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
14	Кросс до 10 минут (в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
15	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
16	Кросс до 10 минут(в равномерном и переменном темпе)	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
17	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
18	Бег в переменном темпе до 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
19	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Развитие выносливости	
20	Бег на 1000 метров	ОРУ, СБУ, Бег на результат	Зачёт
21	Прыжок в длину с места	ОРУ, СБУ, Развитие скоростно-силовых качеств	Зачёт

22	Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления, темпа, ритма	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
23	Упражнения с набивными мячами массой до 3 кг	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
24	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Развитие быстроты, игра в баскетбол	
25	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
26	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
27	Спортивные игры	Общие развивающие упражнения	
28	Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
29	Кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
30	Удержание тела в висе на согнутых ногах	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
31	Подтягивание на перекладине (м); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
32	Подъём туловища из положения лёжа	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
33	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
34	Два кувырка вперёд слитно	Бег в равномерном темпе, ОРУ	
35	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
36	Кувырок вперёд и назад	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
37	Длинный кувырок вперёд	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
38	Стойка на голове и руках с помощью	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
39	«Мост» и стойка на лопатках	Бег в равномерном темпе, ОРУ Спортивные игры	
40	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев	ОРУ кувырок, из основной стойки	
41	Акробатические упражнения	Бег в равномерном темпе, ОРУ	Зачёт
42	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол, техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
43	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	

44	Ловля и передача мяча	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
45	Ведение мяча на месте и в движении	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
46	Бросок мяча двумя руками от головы с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
47	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
48	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
49	Учебная игра	Бег в равномерном темпе, ОРУ, Спец. Упр, Игра	
50	Ловля и передача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
51	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
52	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
53	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
54	Индивидуальная техника защиты	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
55	Броски мяча с разных точек площадки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
56	Штрафной бросок	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт
57	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
58	Бросок мяча в движении после двух шагов	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
59	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
60	Учебная игра	Бег в р/т, ОРУ	
61	Двусторонняя игра	Бег в р/т, ОРУ	
62	ТБ при проведении уроков по волейболу. Освоение техники приёма и передачи мяча	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
63	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
64	Приём мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
65	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
66	Прямой нападающий удар по неподвижному мячу	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
67	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
69	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	Зачёт

70	Прямой нападающий удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
71	Учебная игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
72	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
73	Нижняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
74	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
75	Верхняя прямая подача мяча	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
76	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
77	Учебная игра	Бег, ОРУ	
78	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ	
79	Двусторонняя игра, Техника безопасности на уроках	Инструктаж, Требования к спортивной форме	
80	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
81	Двусторонняя игра	Бег, ОРУ, ОФП, Игра	
82	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
83	Бег в равномерном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
84	Бег в переменном темпе до 1500 метров	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
85	Бег длительностью до 6 минут в равномерном темпе	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
86	Переменный бег 1500м(м), 1000м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
87	Переменный бег 2000 м(м),1500 м(д)	ОРУ, СБУ Развитие выносливости	
88	Метание малого мяча на заданное расстояние	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
89	Метание малого мяча в цель и на дальность	Развитие координации, скоростно-силовых качеств	
90	Бег на 60 метров	Бег на результат, развитие скоростных качеств	Зачёт
91	Прыжки в длину с места	СБУ, Прыжки в длину с разбега	Зачёт
92	Бег на 1000 метров	Развитие выносливости	
93	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	
94	Прыжки со скакалкой за 30 секунд	ОРУ, Эстафеты	
95	Челночный бег 3x10 м	ОРУ, Развитие координации	
96	Поднимание туловища из положения лёжа- руки за головой за 30 секунд	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
97	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)	Развитие силы, подвижные игры	Зачёт
98	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники	

		игры	
99	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
100	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
101	Спортивные игры	ОРУ, совершенствование техники игры	
102	Итоги года. Спортивные игры	Задание на лето	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Примерная программа по физической культуре основного общего образования.
2. Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования.
3. Авторские рабочие программы по физической культуре.
4. Учебники по физической культуре.
5. Методические издания по физической культуре.
6. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».

Технические средства обучения

1. Аудиоцентр.

Средства первой помощи

1. Аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек, душевые и туалеты.
2. Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды.
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами.
4. Пришкольная спортивная площадка.

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Стенка гимнастическая.
2. Маты гимнастические.
3. Перекладины навесные.
4. Скамейки гимнастические.
5. Скамейки атлетические.
6. Коврик для пилатеса.
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи футбольные.
9. Мячи баскетбольные.
10. Мячи набивные весом (1, 3, 5 кг).
11. Гантели весом (1, 2, 3, 5, 10 кг).
12. Гантели наборные.
13. Скакалки гимнастические.
14. Мячи малые (теннисные).
15. Столы теннисные.
16. Обручи гимнастические.
17. Секундомеры.
18. Накидки тренерские.
19. Фишки разметочные.
20. Сетка волейбольная.
21. Табло перекидное.
22. Насос для накачивания мячей.
23. Ворота для мини-футбола.
24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.

Пояснительная записка

Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры и имеющие медицинскую справку, а также учащиеся, которые не могут выполнять практические задания в связи с состоянием здоровья, получают оценку по предмету на основании выполнения письменных заданий или устных ответов.

Письменные задания предполагают написание доклада, сообщения по заранее предложенным темам. Устные ответы предполагают ответ учащегося на вопросы по предложенным темам, в том числе из учебника физическая культура, согласно возрасту учащегося.

Темы для докладов и сообщений

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия).
3. Физическая культура человека.
4. Олимпийские игры древности.
5. Возрождение Олимпийских игр.
6. Физическая культура в современном обществе.
7. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программы летних и зимних Олимпийских игр.
8. Краткая характеристика видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.
9. Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание, лыжный спорт, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.
11. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
12. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
13. Посещение бани, цель, связь с укрепление здоровья человека. Правила поведения в бане.
14. Оказание первой помощи при травмах.
15. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
16. Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.
17. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
18. Техника безопасности на уроках спортивных игр.
19. Влияние вредных привычек на развитие личности человека, его здоровье.
20. Современные системы физической культуры.
21. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

22. Бег на средние дистанции.
23. Бег на длинные дистанции.
24. Спортивная ходьба.
25. Метание мяча.
26. Метание диска.
27. Метание копья.
28. Метание молота.
29. Толкание ядра.
30. Прыжки в длину с разбега.
31. Прыжки в высоту с разбега.
32. Элементы акробатики: кувырок вперед и назад, стойка на голове, стойка на лопатках, мост из положения стоя.
33. волейбол, правила игры.
34. Элементы волейбола.
35. Баскетбол, правила игры.
36. Элементы баскетбола.
37. Футбол, правила игры.
38. Элементы футбола.
39. Лечебная физическая культура, комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
40. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
41. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
42. Физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация, выносливость. Какими упражнениями их можно развивать.
43. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.