

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чеботаевская средняя школа имени Героя Советского Союза  
Макарычева Михаила Ивановича**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании методического совета Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. Руководитель МС Петрова Н.И.	<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УВР Додонова М.Ю. « 28 » августа 2023 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы Тимонин А.В. Приказ № 124 от « 29 » августа 2023 г.
--	--	---

**Рабочая программа  
по физической культуре для 11 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель высшей квалификационной категории  
**Митрофанов Александр Юрьевич**

с. Чеботаевка  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

**Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в

раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль

«Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Знания о физической культуре.**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении

мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

#### **Легкая атлетика (37 ч)**

Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Туристские походы как форма активного отдыха. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

#### **Баскетбол (10 ч)**

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Тактика игры. Оказание доврачебной помощи. Зонная система защиты.

#### **Гимнастика (20 ч)**

Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев. Лазание по канату в два приёма. Длинный кувырок вперед с места. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подъём переворотом в упор толчком двух ног. Акробатические соединения из ранее изученных элементов. Измерение функциональных резервов организма.

#### **Лыжная подготовка (25 ч)**

Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью. Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Лыжные гонки. Лыжные соревнования.

#### **Волейбол (10 ч)**

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;  
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;  
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;  
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

#### **Базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;



ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности в жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия

в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

### **Работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### **Самоконтроль, принятие себя и других:**

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

#### **Совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### **Раздел «Знания о физической культуре»:**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### **Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных

оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## Тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>		
1/1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
2/2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Туристские походы как форма активного отдыха.	1
3/3	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Выносливость.	1
4/4	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
5/5	Развитие скоростной выносливости. Виды выносливости.	1
6/6	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7/7	Метание мяча на дальность. Ловкость.	1
8/8	Метание мяча на дальность. Виды ловкости.	1
9/9	Развитие силовых и координационных способностей.	1
10/10	Прыжок в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
11/11	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
12/12	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
13/13	Развитие силовой выносливости. Быстрота.	1
14/14	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Виды быстроты.	1
15/15	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
16/16	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила проведения банных процедур.	1
17/17	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
<b>Баскетбол (10 ч)</b>		
18/1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Правила игры.	1
19/2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Судейство.	1
20/3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
21/4	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
22/5	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
23/6	Штрафной бросок. Судейство.	1
24/7	Тактика игры. Оказание доврачебной помощи.	1
25/8	Техника защитных действий. Фолы в баскетболе.	1

26/9	Зонная система защиты.	1
27/10	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
<b>Гимнастика (20 ч)</b>		
28/1	Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
29/2	Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно); длинный кувырок вперёд с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
30/3	Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках. Профилактика травматизма.	1
31/4	Длинный кувырок вперёд с места.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
32/5	Длинный кувырок вперёд с места (м.); кувырок назад в полушпагат (д) .	1
33/6	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
34/7	Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев	1
35/8	Совершенствование гимнастических,акробатических и строевых упражнений	1
36/9	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.Измерение функциональных резервов организма.	1
37/10	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
38/11	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
39/12	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
40/13	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
41/14	Длинный кувырок вперёд.	1
42/15	Подъём переворотом в упор толчком двух ног .	1
43/16	Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44/17	Опорный прыжок через коня.	1
45/18	Упражнения на гибкость. Подтягивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых способностей.	1
46/19	Упражнения на гибкость. Подтягивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых способностей.	1
47/20	Развитие координации,ловкости.	1
<b>Лыжная подготовка (25 ч)</b>		
48/1	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.Лыжные ходы.	1
49/2	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1
50/3	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой . Закаливание.	1
51/4	Попеременный четырехшажный ход. Виды закаливания.	1

52/5	Техника преодоления контруклонов. Обморожения.	1
53/6	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
54/7	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
55/8	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
56/9	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км.	1
57/10	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км.	1
58/11	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1
59/12	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1
60/13	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км	1
61/14	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождении дистанции до 5 км.	1
62/15	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1
63/16	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
64/17	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
65/18	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
66/19	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
67/20	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.	1
68/21	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
69/22	Лыжные гонки. Дозировка нагрузок.	1
70/23	Лыжные гонки. Восстановление после нагрузок.	1
71/24	Лыжные гонки. Планирование нагрузок.	1
72/25	Лыжные соревнования.	1
<b>Волейбол (10 ч)</b>		
73/1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
74/2	Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
75/3	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1
76/4	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1
77/5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
78/6	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1

79/7	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
80/8	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой.	1
81/9	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой.	1
82/10	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>		
83/1	Преодоление горизонтальных препятствий. Виды выносливости.	1
84/2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Легкая атлетика на Олимпийских играх.	1
85/3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	1
86/4	Кроссовая подготовка. Правильное сочетание спринта и кросса.	1
87/5	Развитие силовой выносливости.	1
88/6	Гладкий бег. Скоростная выносливость.	1
89/7	Спринтерский бег.	1
90/8	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
91/9	Низкий старт. Виды стартов.	1
92/10	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
93/11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
94/12	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95/13	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
96/14	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
97/15	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
98/16	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99/17	Метание мяча на дальность.	1
100/18	Метание мяча на дальность.	1



101/19	Метание гранаты на дальность.	1
102/20	План тренировок на лето	1

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 10-11 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. —

Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллоцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1 Мячи для метания

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)

3 Ядро

4 Гиря (16 кг)

5 Скамейки гимнастическая

6 Набор гимнастических матов

7 Гимнастический козел

8 Гимнастический конь

9 Канат для перетягивания

10 Скакалки

11 Мостик гимнастический подкидной

12 Щит баскетбольный игровой

13 Кольца баскетбольные

14 Волейбольные стойки

15 Волейбольная сетка

16 Мячи волейбольные

17 Ворота для минифутбола

18 Мячи футбольные

19 Теннисные столы

20 Ракетки для настольного тенниса

21 Лыжи беговые

