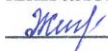


Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.

МАОУ школа-интернат №9

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Валеева Н. М.



Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ № 73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы
Пенских О. В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Ступень обучения: 10-11 классы
Количество часов: 210 часов.
Срок реализации 2 года.

12

Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович,
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович
1КК

г. Богданович 2019 г.

**Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.**

МАОУ школа-интернат №9

**РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.**

СОГЛАСОВАНО

**Зам. директора по УВР
Валеева Н. М.**

**Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ №73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы
_____ Пенских О. В.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Ступень обучения: 10-11 классы
Количество часов: 210 часов.
Срок реализации 2 года.

**Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович,
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович
1КК**

г. Богданович 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Источники составления программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 26 июля 2019 года).
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 26 марта 2019 года).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 (с изменениями от 31 декабря 2015 года N 1578).
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 8 мая 2019 г. № 233).
- Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ школы-интерната № 9 (ред. 2018 г.)
- Учебный план МАОУ школы-интерната № 9 на 2019-20 уч.г.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Программа представлена двумя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе

«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладноориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладноориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. В соответствии с БУП от 2004г. (с изменениями) и с Учебным планом МАОУ школы-интерната № 9 на освоение программы по физической культуре рассчитано в 10 классе – 105 ч., в 11 классе – 105 ч. (по 3 ч. в неделю).

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ

СПОРТА.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;
ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

	10 класс	11 класс
Физическая культура и основы здорового образа жизни	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и

	напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
Прикладная физическая подготовка	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ

	ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	СПОРТА. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
--	--	--

УМК:

1. Физическая культура 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений./В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение,2008.
2. Физическая культура 1-11классы. Под ред. В.И.Ляха, Л.Б. Кохмана, Г.Б.Майксона. издательство «Учитель» 2011.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ – 10 КЛАСС.

№ п/п	Темы уроков	Дата проведения
1	Легкая атлетика (16). Вводный инструктаж. Правила Т.Б.	02.09.2019
2	Спринтерский бег. <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	04.09.2019
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения.	05.09.2019
4	Бег 60 м (на результат). Финиширование. Г.Т.О.	09.09.2019
5	Эстафетный бег. Подтягивание, поднимание туловища.	11.09.2019
6	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м.	12.09.2019
7	Челночный бег 3*10м. Низкий старт. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i>	16.09.2019
8	Бег в равномерном темпе (10'). Преодоление препятствий.	18.09.2019
9	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	19.09.2019
10	Прыжок в длину с места (на результат). Г.Т.О.	23.09.2019
11	Метание малого мяча в цель. Игра футбол.	25.09.2019
12	Метание малого мяча на дальность. Г.Т.О.	26.09.2019
13	Равномерный бег с преодолением препятствий. <i>Полосы препятствий.</i>	30.09.2019
14	Бег 1000м .Игра футбол. <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.</i>	02.10.2019
15	Равномерный бег 2000м (на выносливость)	03.10.2019
16	Бег 2000м (на результат). Г.Т.О.	07.10.2019
17	Спортивные игры (12). Т.Б. при игре в баскетбол.	09.10.2019
18	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча.	10.10.2019
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра - мини-баскетбол.	14.10.2019
20	Передача мяча. Броски мяча по кольцу. Игра - баскетбол.	16.10.2019
21	Ведение мяча. Ловля и передача в парах. Игра-баскетбол.	17.10.2019
22	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Уч.игра в баскетбол.	21.10.2019
23	Бросок мяча одной рукой. Ведение мяча.	23.10.2019
24	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски по кольцу.	24.10.2019
25	Бросок мяча после ведения. Учебная игра баскетбол. <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.</i>	06.11.2019
26	Ловля и передача мяча в движении. Бросок в кольцо. Игра.	07.11.2019
27	Броски мяча в кольцо с точек. Игра стритбол.	11.11.2019
28	Учебная игра – баскетбол. Стритбол	13.11.2019
29	Гимнастика (20). Инструктаж по ТБ. <i>Ритмическая гимнастика:</i>	14.11.2019

	<i>индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>	
30	Строевые упражнения. Оказание первой помощи.	18.11.2019
31	Подтягивание. Поднимание туловища. Вис.	20.11.2019
32	Упражнения на гимнастической стенке. Висы (развитие силы).	21.11.2019
33	Подтягивание на результат. Висы (развитие силы).	25.11.2019
34	Акробатика. Кувырок вперед-назад. (стойка ноги врозь).	27.11.2019
35	Кувырок вперед-назад, длинный кувырок. <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	28.11.2019
36	Равновесие. Длинный кувырок. Стойка на голове, «мост» с поворотом.	02.12.2019
37	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. <i>Страховка.</i>	04.12.2019
38	Стойка на голове и руках, кувырок назад. <i>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Совершенствование техники плавания.</i>	05.12.2019
39	Кувырок вперед- назад, полушпагат, равновесие.	09.12.2019
40	Два кувырка слитно. Выполнение комбинаций упражнений.	11.12.2019
41	Длинный кувырок, мост из положения стоя.	12.12.2019
42	Обучение переворот боком (колесо). <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>	16.12.2019
43	Переворот боком (колесо). Стойка на руках («мост»).	18.12.2019
44	Равновесие. Прыжковые упражнения. <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). ГТО.</i>	19.12.2019
45	Техника выполнения акробатических упражнений. <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	23.12.2019
46	Тест на гибкость. Контроль комбинаций из изученных элементов.	25.12.2019
47	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	26.12.2019
48	Лыжная подготовка (22). Инструктаж по Т.Б. на лыжах.	09.01.2020
49	Подбор лыж, ботинок, палок. Первая помощь при травмах и обморожениях.	13.01.2020
50	Освоение техники лыжных ходов.	15.01.2020
51	Попеременный 2-х-шажный ход.	16.01.2020
52	<i>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</i> Одновременный одношажный ход.	20.01.2020

53	Спуск с горы. Игры на лыжах.	22.01.2020
54	Подъем в гору скользящим шагом.	23.01.2020
55	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон).	27.01.2020
56	Одновременный 2-х-шажный ход. Подъем и спуск с горы.	29.01.2020
57	Переход с попеременных ходов на одновременный.	30.01.2020
58	Обучение конькового хода. Подъем «елочкой».	03.02.2020
59	Коньковый ход. Совершенствование спуска и подъема.	05.02.2020
60	Контроль техники лыжных ходов.	06.02.2020
61	Поворот на месте и в движении «плугом».	10.02.2020
62	Эстафеты на лыжах. Подъем и спуск с горы.	12.02.2020
63	Совершенствование техники лыжных ходов.	13.02.2020
64	Торможение и поворот «плугом». Передвижение 1.5км.	17.02.2020
65	Совершенствование техники спусков и подъемов.	19.02.2020
66	Прохождение на лыжах дистанции 2 км. на время.	20.02.2020
67	Прохождение на лыжах дистанции 3 км. на время. Г.Т.О.	24.02.2020
68	Прохождение на лыжах дистанции 5 км без учета времени.	26.02.2020
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафеты.	27.02.2020
70	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	02.03.2020
71	Спортивные игры (14). Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	04.03.2020
72	Бросок мяча после ведения. Учебная игра баскетбол	05.03.2020
73	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения и передачи мяча.	09.03.2020
74	Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок.	11.03.2020
75	Учебная игра – баскетбол. Стритбол.	12.03.2020
76	Бросок мяча по кольцу в движении. Учебная игра – баскетбол.	16.03.2020
77	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	18.03.2020
78	<i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.</i> Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача.	19.03.2020
79	Перемещение игрока. Верхняя передача мяча.	30.03.2020
80	Нижний прием мяча. Верхняя подача мяча.	01.04.2020
81	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	02.04.2020
82	Совершенствование приемов и передачи мяча. Игра в волейбол.	06.04.2020
83	Игра волейбол по основным правилам.	08.04.2020
84	Легкая атлетика (21). Инструктаж по ТБ. Подготовка к соревновательной	09.04.2020

	<i>деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	
85	<i>Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Низкий старт 30 м. Специальные беговые упражнения.</i>	13.04.2020
86	<i>Бег 30 м. Финиширование. Эстафетный бег.</i>	15.04.2020
87	<i>Прыжок в длину с места. Подтягивание. Эстафетный бег.</i>	16.04.2020
88	<i>Поднимание туловища. Подтягивание. Г.Т.О.</i>	20.04.2020
89	<i>Бег 60м. Эстафетный бег. Г.Т.О.</i>	22.04.2020
90	<i>Эстафетный бег. Бег 300 м. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	23.04.2020
91	<i>Совершенствование прыжка в длину и высоту с разбега.</i>	27.04.2020
92	<i>Совершенствование прыжка в высоту (перешагиванием).</i>	29.04.2020
93	<i>Прыжок в высоту способом «перешагиванием» - контроль.</i>	30.04.2020
94	<i>Бег 1000 м. Метание мяча.</i>	04.05.2020
95	<i>Метание мяча на дальность. Челночный бег. Г.Т.О.</i>	06.05.2020
96	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	07.05.2020
97	<i>Равномерный бег на выносливость. Игра футбол.</i>	11.05.2020
98	<i>Тест на гибкость. Г.Т.О.</i>	13.05.2020
99	<i>Подтягивание. Передвижение по «рукоходу».</i>	14.05.2020
100	<i>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	18.05.2020
101	<i>Бег 2000 м. Игра футбол. Г.Т.О.</i>	20.05.2020
102	<i>Бег 3000м- юноши, 2000м-девушки на выносливость.</i>	21.05.2020
103	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	25.05.2020
104-105	<i>Резервные уроки</i>	27.05.2020- 28.05.2020
	Итого – 105ч.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ – 11 КЛАСС.

№ п/п	Темы уроков	Дата проведения
1	Легкая атлетика (16). Вводный инструктаж. Правила Т.Б.	02.09.2019
2	Спринтерский бег. <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	04.09.2019
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения.	05.09.2019
4	Бег 60 м (на результат). Финиширование. Г.Т.О. <i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	09.09.2019
5	Эстафетный бег. Подтягивание, поднимание туловища.	11.09.2019
6	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м.	12.09.2019
7	Челночный бег 3*10м. Низкий старт. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i>	16.09.2019
8	Бег в равномерном темпе (10'). Преодоление препятствий. <i>Оздоровительные ходьба и бег.</i>	18.09.2019
9	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	19.09.2019
10	Прыжок в длину с места (на результат). Г.Т.О.	23.09.2019
11	Метание малого мяча в цель. Игра футбол.	25.09.2019
12	Метание малого мяча на дальность. Г.Т.О.	26.09.2019
13	Равномерный бег с преодолением препятствий. <i>Полосы препятствий.</i>	30.09.2019
14	Бег 1000м .Игра футбол. <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.</i>	02.10.2019
15	Равномерный бег 2000м (на выносливость)	03.10.2019
16	Бег 2000м (на результат). Г.Т.О.	07.10.2019
17	Спортивные игры (12). Т.Б. при игре в баскетбол. <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i>	09.10.2019
18	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча.	10.10.2019
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра - мини-баскетбол.	14.10.2019
20	Передача мяча. Броски мяча по кольцу. Игра - баскетбол.	16.10.2019
21	Ведение мяча. Ловля и передача в парах. Игра-баскетбол.	17.10.2019
22	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Уч.игра в баскетбол.	21.10.2019
23	Бросок мяча одной рукой. Ведение мяча.	23.10.2019
24	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски по кольцу.	24.10.2019
25	Бросок мяча после ведения. Учебная игра баскетбол. <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.</i>	06.11.2019
26	Ловля и передача мяча в движении. Бросок в кольцо. Игра.	07.11.2019

27	Броски мяча в кольцо с точек. Игра стритбол.	11.11.2019
28	Учебная игра – баскетбол. Стритбол	13.11.2019
29	Гимнастика (20). Инструктаж по ТБ. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>	14.11.2019
30	Строевые упражнения. Оказание первой помощи.	18.11.2019
31	Подтягивание. Поднимание туловища. Вис.	20.11.2019
32	Упражнения на гимнастической стенке. Висы (развитие силы).	21.11.2019
33	Подтягивание на результат. Висы (развитие силы).	25.11.2019
34	Акробатика. Кувырок вперед-назад. (стойка ноги врозь).	27.11.2019
35	Кувырок вперед-назад, длинный кувырок. <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	28.11.2019
36	Равновесие. Длинный кувырок. Стойка на голове, «мост» с поворотом.	02.12.2019
37	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. <i>Страховка.</i>	04.12.2019
38	Стойка на голове и руках, кувырок назад. <i>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Совершенствование техники плавания.</i>	05.12.2019
39	Кувырок вперед- назад, полушпагат, равновесие.	09.12.2019
40	Два кувырка слитно. Выполнение комбинаций упражнений.	11.12.2019
41	Длинный кувырок, мост из положения стоя. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i>	12.12.2019
42	Обучение переворот боком (колесо). <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>	16.12.2019
43	Переворот боком (колесо). Стойка на руках («мост»).	18.12.2019
44	Равновесие. Прыжковые упражнения. <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). ГТО.</i>	19.12.2019
45	Техника выполнения акробатических упражнений. <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	23.12.2019
46	Тест на гибкость. Контроль комбинаций из изученных элементов.	25.12.2019
47	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	26.12.2019
48	Лыжная подготовка (22). Инструктаж по Т.Б. на лыжах.	09.01.2020

49	Подбор лыж, ботинок, палок. Первая помощь при травмах и обморожениях.	13.01.2020
50	Освоение техники лыжных ходов.	15.01.2020
51	Попеременный 2-х-шажный ход.	16.01.2020
52	<i>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.</i>	20.01.2020
53	Спуск с горы. Игры на лыжах.	22.01.2020
54	Подъем в гору скользящим шагом.	23.01.2020
55	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон).	27.01.2020
56	Одновременный 2-х-шажный ход. Подъем и спуск с горы.	29.01.2020
57	Переход с попеременных ходов на одновременный.	30.01.2020
58	Обучение конькового хода. Подъем «елочкой».	03.02.2020
59	Коньковый ход. Совершенствование спуска и подъема.	05.02.2020
60	Контроль техники лыжных ходов.	06.02.2020
61	Поворот на месте и в движении «плугом».	10.02.2020
62	Эстафеты на лыжах. Подъем и спуск с горы.	12.02.2020
63	Совершенствование техники лыжных ходов.	13.02.2020
64	Торможение и поворот «плугом». Передвижение 1.5км.	17.02.2020
65	Совершенствование техники спусков и подъемов.	19.02.2020
66	Прохождение на лыжах дистанции 2 км. на время.	20.02.2020
67	Прохождение на лыжах дистанции 3 км. на время. Г.Т.О.	24.02.2020
68	Прохождение на лыжах дистанции 5 км без учета времени.	26.02.2020
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафеты.	27.02.2020
70	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i>	02.03.2020
71	Спортивные игры (13). Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	04.03.2020
72	Бросок мяча после ведения. Учебная игра баскетбол	05.03.2020
73	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения и передачи мяча.	09.03.2020
74	Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок.	11.03.2020
75	Учебная игра – баскетбол. Стритбол.	12.03.2020
76	Бросок мяча по кольцу в движении. Учебная игра – баскетбол.	16.03.2020
77	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	18.03.2020
78	<i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</i> Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача.	19.03.2020
79	Перемещение игрока. Верхняя передача мяча.	30.03.2020
80	Нижний прием мяча. Верхняя подача мяча.	01.04.2020

81	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	02.04.2020
82	Совершенствование приемов и передачи мяча. Игра в волейбол.	06.04.2020
83	Игра волейбол по основным правилам.	08.04.2020
84	Легкая атлетика (21). Инструктаж по ТБ. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	09.04.2020
85	Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	13.04.2020
86	Низкий старт 30 м. Специальные беговые упражнения.	15.04.2020
87	Бег 30 м. Финиширование. Эстафетный бег.	16.04.2020
88	Прыжок в длину с места. Подтягивание. Эстафетный бег.	20.04.2020
89	Поднимание туловища. Подтягивание. Г.Т.О.	22.04.2020
90	Бег 60м. Эстафетный бег. Г.Т.О.	23.04.2020
91	Эстафетный бег. Бег 300 м.	27.04.2020
92	Совершенствование прыжка в длину и высоту с разбега.	29.04.2020
93	Совершенствование прыжка в высоту (перешагиванием).	30.04.2020
94	Прыжок в высоту способом «перешагиванием» - контроль.	04.05.2020
95	Бег 1000 м. Метание мяча.	06.05.2020
96	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Г.Т.О.	07.05.2020
97	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	11.05.2020
98	Равномерный бег на выносливость. Игра футбол.	13.05.2020
99	Тест на гибкость. Г.Т.О.	14.05.2020
100	Подтягивание. Передвижение по «рукоходу».	18.05.2020
101	<i>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	20.05.2020
102	Бег 2000 м. Игра футбол. Г.Т.О.	21.05.2020
103	Бег 3000м- юноши, 2000м-девушки на выносливость.	25.05.2020
104	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	27.05.2020
105	Резервные уроки	28.05.2020
Итого – 105ч.		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Физическая культура (10кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м/с	14.2	14.6	15.2	17.2	18.2	18.6
Бег 2000 м	-	-	-	10.30	11.40	12.40
Бег 3000 м	13.00	13.50	15.00	-	-	-
Прыжок в длину см	225	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту см	135	130	105	120	115	105
Подтягивание	11	9	8	-	-	-
Сгибание туловища	-	-	-	22	17	13
Метание гранаты	32	26	22	18	13	11
Бег на лыжах м – 5 км д- 3 км	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00
Бег 1000м.	4.05	4.25	5.00	4.25	5.00	4.25

Физическая культура (11кл.).

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м/с	14.2	14.5	15.2	17.0	18.2	18.6
Бег 2000 м	-	-	-	10.30	11.30	12.20
Бег 3000 м	13.00	13.50	15.00	-	-	-
Прыжок в длину см	230	210	190	200	180	170
Прыжок в высоту см	140	135	120	120	115	105
Подтягивание	12	10	8	-	-	-
Сгибание туловища	-	-	-	25	20	15
Метание гранаты (м-700г, д-500г)	38	32	26	23	18	12
Бег на лыжах м – 5 км д- 3 км	25.00	27.00	29.00	18.30	19.00	20.00
Бег 1000 м.	3.55	4.15	4.50	4.15	5.00	5.20

Подтягивание

	«5»	«4»	«3»
10-класс	11	9	8
11-класс	12	10	8

Материально-техническое оснащение.

№п/п	Наименование имущества	Количество,шт
Спортивный зал		
1	Шведская стенка	10
2	Маты гимнастические	8
3	Скамейка гимнастическая	4
4	Гимнастический коврик	5
5	Теннисный стол	1
6	Стойка баскетбольная	1
7	Щит баскетбольный	2
8	Кольца баскетбольные	2
9	Мяч баскетбольный	10
10	Мяч волейбольный	8
11	Сетка волейбольная	1
12	Мяч резиновый (детский)	10
13	Мяч футбольный	8
14	Мяч для метания	3
15	Скакалка	10
16	Обруч	6
17	Палки гимнастические	20
18	Кегли	10
19	Мяч набивной	10
20	Мяч теннисный	10
21	Ракетка для тенниса	4
22	Палатка туристическая	2
23	Кеды	20
24	Костюмы	15
25	Баскетбольная форма	20
26	Волейбольная форма	10
Лыжная база		
27	Лыжи детские деревянные	18
28	Лыжи детские пластиковые	10
29	Лыжи подростковые деревянные	10

30	Лыжи подростковые пластиковые	20
31	Палки лыжные	30
32	Ботинки лыжные	40

Литература.

№ п/п	Справочные пособия	Автор	Изд-во, год
1	Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл.	Лях В.И. Зданевич А.А.	М.: Просвещение, 2010.
2	Поурочные разработки по физической культуре 5-9классы	Ковалько В.И.	М: ВАКО 2010. - 400с.
3	Физическая культура: учебник для обучающихся 1-4классы начальной школы	Лях В.И.	Просвещение 2008.- 190с.
4	Физическая культура: учебник для обучающихся 5-9 классы общеобразовательной школы	Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю.	Просвещение 2008.
5	Физическая культура: учебник для 8-9 классов	Лях В.И.	Просвещение 2008.
6	Физическая культура: 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений	Лях В.И. Зданевич А.А.	Просвещение 2008.
7	Примерные программы основного общего образования П 76. Физическая культура -М	«Стандарты второго поколения»	Москва «Просвещение» 2010
8	Физическая культура. 1-11классы: Комплексная программа физического воспитания Ф 48 обучающихся	Лях В.И. Зданевич А.А.	Волгоград «Учитель» 2012
9	Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников 1-4классы	Лях В.И.	Просвещение 2012
10	Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников 5-9классы	Лях В.И.	Просвещение 2012